

Téma měsíce: Zdravé rodičovství aneb Jak na to

**Detoxikace
limbického systému**

Sex a vztahy napříč dějinami

Milí čtenáři,

jistě je mezi vámi mnoho těch, kteří žijí ve spokojeném manželství a mají fungující rodinu. Bulletin na téma: **Zdravé rodičovství aneb Jak na to** by vám tedy logicky mohl připadat poněkud mimo vaši zájmovou oblast. Nenechte se však mýlit. Články, které v tomto čísle najdete, vám mohou být prospěšné hned z několika důvodů. Díky příspěvkům od MUDr. Jonáše, Ing. Jelínka a Mgr. Vláňkové si rozšíříte obzory všichni terapeuti a lidé, kteří chtějí rodičovství zahájit v té nejlepší fyzické i duševní kondici. Rubriky **Historické okénko** nebo **Zaujalo nás** dodávají bulletinu tu pravou šťávu. A s decentní rumělkou ve tváři přiznám, že také jejich tvorba byla velice „šťavnatá“ 😊. Věděli jste třeba, že ještě na počátku minulého století bylo manželkám doporučováno, aby ke svým mužům byly odtazité a svá hanebná těla jim ukazovaly jen z nemilé povinnosti?



Řeknu vám, že není nic náročnějšího a kurióznějšího, než když články o zdravém rodičovství píše bezdětná žena. Proto jsem si chodila pro rady k těm zkušenějším a sdílným: třeba ke svému švagrovi, dvojnásobnému otci, který se mi svěřil s tím, jaké měl pocity, když jeho žena poprvé otěhotněla. Vznikl z toho zajímavý článek do rubriky **K tématu**, díky němuž mi do dlaní spadla ta pravá pisatelská jiskra. Všechny další články jsem už psala bez obav, fascinovaně a s plným vědomím toho, jak je jejich téma důležité. Když už se zmiňuji o vědomí – víte, co je to vědomé početí? Jestli ne, navštivte rubriku **Pro tělo a duši**. Stojí to za to.

Jak se zmínil MUDr. Jonáš ve svém úvodním článku, je téměř záruk, když se narodí zcela zdravé dítě. Záznaky se dějí. Ale dějí se i jiné, vážnější věci. Například když se narodí dítě s vrozenou vadou. K tomuto nesmírně citlivému tématu se vyjadřuje v rubrice **Bambi klub** Mgr. Veronika Čapková, která dříve s postiženými dětmi pracovala, a tak k této záležitosti bezesporu má co říct.

Chcete-li počít potomka, neváhejte ani na vteřinu požádat o pomoc matku Přírodu. Nabízí totiž neskutečné množství darů plodnosti. Tak třeba celer se ukazuje jako účinné afrodisiakum a dýně prokazuje službu zejména mužům – dělá z chlapů Chlapy. Užitečné recepty najdete v rubrice **Zdravé a chutně**.

Problematika sexu a mezilidských vztahů je nesmírně inspirativní. Témat je tolik, že by se do jednoho bulletinu nevešly. Proto se i květnový bulletin bude věnovat rodičovství. Nebudeme se však pozastavovat nad tím, „Jak na to“. Svou pozornost zaměříme na zcela opačný problém... Ale nepředbíhejme.

Teď se v klidu posadte a dovolte nám, abychom vás našimi články přiučili něco o tom, „Jak na to“ 😊.

Alena Rašková

Mgr. Alena Rašková

Příprava na rodičovství z pohledu detoxikace



4

Je náročná, zdoluhavá, ale především nesmírně důležitá. Detoxikace před početím se týká jak budoucí matky, tak také otce. Měla by se opírat o několik základních a především pak zásadních pilířů. Jejich důležitost a průběh popisuje MUDr. Josef Jonáš ve svém úvodním článku. Tak jako všechny příspěvky MUDr. Jonáše ani tento nepostrádá originalitu, nadhled a především pak vysokou úroveň, díky čemuž se článek stává bohatým a užitečným zdrojem informací pro všechny terapeuty a nastávající rodiče.

Preparáty k detoxikaci hormonálního systému

Detoxikace před početím nezahrnuje pouze očistu dělohy, krve a pohlavního ústrojí. Svě nedocenitelné místo zde zaujímá také detoxikace hormonálního systému, na jehož stav a chod dohlíží především dvě důležité



7

mozkové struktury – *hypothalamus* a hypofýza. Zdaleka ne všechny hormony jsou produkovány již od dětství – a tak se, většinou s příchodem puberty, mnohdy nestačíme divit, co že to z těch roztomilých dětí vyrostlo, a vůbec přitom netušíme, že za jejich náhlou změnou chování a rozvojem zdravotních potíží mohou stát právě hormony, které se probudily k činnosti. Kromě toho, že hormonální systém ovlivňuje vývoj a chování dítěte, správně řízená produkce hormonů je zároveň jednou z podmínek toho, aby k úspěšnému otěhotnění vůbec mohlo dojít.



24

Sobectví, nebo přirozenost? aneb Když otcové utíkají od rodin

Článek, který na první pohled s detoxikací nijak nesouvisí... Přesto je jeho téma poměrně

naléhavé. Chce-li pár počít potomka bez problémů a zajistit mu klidný a harmonický start do života, nemůže spoléhat pouze na zázračné preparáty, které zbaví jeho tělo toxinů, až bude čisté jako horský potůček. Neméně důležitá je i atmosféra, do níž se nový človíček narodí. A příznějme si, že právě těhotenství je obdobím mnohých sporů a velkého stresu. Stejně jako se mění nálady ženy, může se měnit také mužův přístup k ní a k dítěti. Máme ho hned odsoudit? Anebo se ho snažit pochopit? A čeho se vlastně nastávající otcové nejvíce bojí?

úvodník	2
téma měsíce: Zdravé rodičovství aneb Jak na to	
Příprava na rodičovství z pohledu detoxikace	4
galerie preparátů	
Preparáty k detoxikaci hormonálního systému	7
orgány čínské pentagramu	
Detoxikace limbického systému	8
pro tělo i duši	
Vědomé početí	11
cesty ke štěstí	
Mysl dítěte a plastický mozek aneb Jak funguje lidská paměť (díl třetí)	12
historické okénko	
Sex a vztahy napříč dějinami	14
mikrobiologie	
Bakterie – devátá část	16
novinky Joalis	
Detoxikační koncept Joalis – efektivní seznámení	18
Nejpoužívanější preparáty roku 2013	19
detoxikační zpravodaj	
Dietáři všech zemí, spojte se – tisková konference na téma Hubnutí	19
MUDr. Jonáš radí	
Otázky kolem rodičovství a sexu	20
vyšší rodičovská:	
Několik přírodních tipů, než budete „v tom“	22
k tématu	
Sobectví, nebo přirozenost? aneb Když otcové utíkají od rodin	24
zaujalo nás:	
Zamilované Česko aneb Několik slov o lásce	26
bambi klub	
Nebojte se mě! aneb Integrace dětí s Downovým syndromem	28
zdravě & chutně	
Krůtí prsíčka s bylinkami a vejci	
Celerové placičky s jablečnou omáčkou	29
kalendář akcí	
Připravované akce	30

**Bulletin informační
a celostní medicíny**

2/2014 březen–duben

Redakční rada

MUDr. Josef Jonáš
Ing. Vladimír Jelínek
Mgr. Marie Vilánková

Redakční zpracování

Mgr. Alena Rašková
a.raskova@joalis.eu
tel.: 602 694 295

Grafická úprava

Martina Hovorková

Vydavatel

Joalis s. r. o.
Orlická 2176/9, 130 00 Praha 3
IČO 25408534
www.joalis.eu

Tisk

KR print s. r. o.
Vinohradská 1336/97
120 00 Praha 2

Distribuce v ČR

Economy Class Company s. r. o.
Na Výchledech 1234/8
100 00 Praha 10
www.ecclub.cz
eccpraha@joalis.cz
tel.: 274 781 415

Expediční centrum
U Řepické zastávky 1293
386 01 Strakonice
ecc@joalis.cz
tel.: 383 321 741

Evidován pod č. MK ČR E 14928

Foto na titulní straně
shutterstock.com

Foto na str. 32
www.samphotostock.cz

Společnost Joalis s. r. o.
má certifikovaný systém řízení
kvality dle normy ISO 9001.



Otázka přípravy ženy a muže na zplodění dítěte je velmi zajímavá. Samozřejmě že také komplikovaná a především nesmírně opomíjená. Zdravotnictví se touto otázkou naprosto nezabývá. Snaží se pouze a především o to, aby každý, kdo chce mít dítě, svého cíle dosáhl. Asistovaná reprodukce v různých formách je běžná natolik, že se jí již nikdo netají a nepovažuje to za žádný handicap.

A přece žena velmi často nemůže otěhotnět proto, že to její organismus nedovoluje, a to hned z několika důvodů. Například když muž vyrábí spermie zatížené různými toxiny, které porušují jejich genetickou informaci, anebo vývoj spermií vůbec, či u ženy způsobují poruchy v různých fázích uhnízdění vajíčka nebo jeho nitroděložní vývoj až do zdravého organismu. Opakované potraty jsou důkazem toho, že něco není v pořádku. Neschopnost otěhotnět fyziologickým způsobem rovněž jasně dokladuje, že je zde určitý problém, který však může být překonán díky asistované reprodukci. To medicína zvládá. Nedokáže však odvrátit nebezpečí poškození vyvíjejícího se plodu. Pokud je poškození velké a dojde k některé z rozpoznatelných genetických poruch, nebo je vývoj plodu z nějakého důvodu deformován, může se těhotenství přerušit. Běžné jsou časté kontroly pomocí ultrazvuku, v určitých případech i genetické testy, a sice po odebrání plodové vody. Bohužel, lidé jsou málokdy informováni o tom, že se tímto způsobem zachytí jen malé procento dědičných vad. Naprostá většina těchto geneticky podmíněných problémů je zatím nezachytitelná. Proto se nadále rodí děti s různými genetickými problémy, s poruchami nitroděložního vývoje většího či menšího rázu. Ještě větším úskalím jsou však malé odchylky od normy, které později vedou k poruchám imunity, ke vzniku dětských nádorů,

duševních chorob, poruch chování a dalším mnoha problémům, s nimiž se lidstvo čím dál více potýká. Jako by genetický fond vysychal a stále větší a větší procento dětí má zdravotní potíže, a to jak psychické, tak fyzické.

Ze zkušenosti mohu říci, že jde o vliv toxinů. Dítě se vyvíjí v určitém prostředí, které mu zajišťuje děloha matky, a jeho tělem proudí krev matky, která samozřejmě nese různé informace i fyzické toxiny. Na dítě má nesmírný vliv také psychická kondice rodičů. Není tajemstvím, že na dítěti se podepisuje i to, je-li chtěné, nebo nechtěné, zažívá-li matka v průběhu těhotenství stresy, má-li strach z budoucnosti, z existence dítěte, ze své role matky. Dokonce i psychický stav otce má na kondici dítěte vliv. Nezapomínejme, že padesát procent genů pochází od otce a padesát procent od matky. Bylo by troufalé myslet si, že víme, jaké přesné informace jsou pomocí genu přenášeny. Gen je velmi křehká záležitost, která může být snadno narušena, což se také v průběhu života děje. Jen připomínám, že každý zhoubný nádor je v podstatě primárně porucha genu. Vůbec se nemusí jednat o vrozenou poruchu, ale i genovou poruchu získanou. Jednoduše řečeno pokládám za velký zážrak, jestliže se dnes dítě narodí fyzicky zcela v pořádku. V průběhu dalších let se člověk dozvídá, zda je dítě v pořádku i po psychické stránce. Není-li tomu tak, příčinu se zpětně hledají jen velmi těžko.

Všichni totiž rádi zapomínáme na problémy kolem otěhotnění, těhotenství, na to, zda porod probíhal netraumatizujícím způsobem, a už vůbec zapomínáme na to, jakým způsobem jsme se chovali k dítěti v prvních letech jeho vývoje. To vše jsou indicie, které mohou vysvětlit původ různých problémů. Rozklíčovat zpětně příčinu poruchy je však velice těžké.

Detoxikace dělohy – pilíř první

Za velmi důležité považují prostředí matčiny dělohy. Není pochyb o tom, že v různých tkáních dělohy se mohou nacházet toxiny, především pak mikrobiální ložiska, která vylučují toxické látky jak fyzického, tak informačního charakteru. Zvláště ložiska tvořená neurotoxickými mikroorganismy (ať viry, nebo bakteriemi) jsou pro plod velmi nebezpečná. Vliv toxinů na vývoj nervového systému je záležitost nepochybnitelná. Jak už jsem říkal, může dojít k závažné poruše (dítě může trpět zjevnou mozkovou dysfunkcí), anebo k jemným poruchám, o kterých se dozvídají rodiče až v průběhu let. Samozřejmě že svou roli sehrávají i jiné druhy toxinů, které se mohou v děloze nacházet, ale za opravdu primární považují mikrobiální ložiska, zvláště borreliová ložiska, toxoplazmová ložiska, ložiska neurotoxických virů. Bez závažnosti nezůstávají ani jiné mikroorganismy jako třeba chlamydie, různé typy zoonoz, tuberkulózy a další. Požádá-li nás žena o přípravu svého organismu na těhotenství, naším prvním úkolem je podívat se na stav dělohy a nakonec i stav porodních cest, tedy situaci ve vagině. Celý urogenitální systém je ovládan energií ledvin. Preparát **UrinoDren** je již dnes natolik dokonalý, že s 99% pravděpodobností zajistí vyčištění urogenitálního systému od mikrobiálních ložisek.

Detoxikace krve – pilíř druhý

Postupně se však dostaneme k věcem významně složitějším. Protože plodem

Příprava na rodičovství

proudí krev matky, která roznáší přítomné toxiny i do těla plodu, je velmi důležité zjistit toxickou zátěž krve, což je záležitost, které se příliš lidí nevěnuje. V našem EAM systému v „Obecných příčinách nemoci“ najdeme heslo „Krev“. Nejsme tudíž nuceni krev odebírat a diagnostikovat ji na našich přístrojích – můžeme ji diagnostikovat virtuálním způsobem. Je to pohodlné a velmi přesné; zabývám se tím již řadu let. Zaměříme se na přítomnost mikroorganismů, ale i mikrobiálních toxinů a cizorodých látek anorganického i organického původu, tedy kovů, chemických látek, mykotoxinů či imunokomplexů. Z krve můžeme zjistit také nezpracované metabolity, především metabolity kaseinu (kasomorfin) nebo metabolity glutenu. Krev budoucí matky má být naprosto čistá a neměly by se v ní nacházet žádné toxické působky. Není-li tomu tak, vyvstává před námi komplikace. Musíme totiž hledat zdroj těchto toxinů a ten může být kdekoliv. Víme, že do krve vtéká jak lymfa, tak mozkomíšní mok, ty tam mohou přinášet toxické látky z příslušných tkání. Situace je ještě komplikovanější, protože krev i lymfa se mohou stát nositelem toxinu – nezapomínejme, že výměna těchto tělesných tekutin, které obsahují velké množství krevních a lymfatických elementů, neprobíhá najednou, jako když se vylije kbelík vody. Tyto tekutiny se mění pozvolna, takže problematické informace si mohou krevní a lymfatické elementy předávat mezi sebou a mohou se tak neustále infikovat. Myslím, že je to zřejmé. Například HIV virus žije v buňkách imunitního systému a neustále napadá další buňky. Tento virus tedy nezániká spolu se zaniklými lymfocyty, protože vždy stačí napadnout i ty čerstvě vzniklé. Přenos toxinů krevní cestou je stejně zásadní jako přímý přenos toxinů z prostředí dělohy.

Bezproblémové hormony, bezproblémový porod

Tím však péče o tělo budoucí matky nekončí. Musíme uvažovat nad tím, že jednoho dne dojde k porodu. Porod je proces, na kterém se podílí řada neznámých vlivů, ale i řada známých hormonů. Nikdo neví, čím je porod spouštěn, jakým způsobem je plod schopen jej vyvolat, ale víme, že k zajištění vhodného průběhu porodu je důležitá souhra hypothalamicko-hypo-

fyzární osy. Proto je velmi vhodné postarat se o bezproblémovou funkci těchto řídicích orgánů pro hormonální systém. Dítě ke svému vývoji potřebuje dobrou kvalitu těchto hormonů a jejich ideální souhru. Ta je však zapotřebí i v jiných zá-

říme-li se na tuto skutečnost pomocí EAM systému (v „Obecných příčinách nemoci“ pod heslem „Poruchy vstřebávání“), jsme opět schopni přesně zjistit, které části spektra se tato porucha týká. Pro optimální vývoj plodu je nutný dostatek mi-

„Ne nadarmo si lidé po staletí uvědomovali, že chce-li matka porodit zdravé dítě, musí být příjemně naladěná, nestresovaná, radostná. To nejsou hloupé tlachy, to je skutečně velice závažná a zásadní věc.“

ležitostech. Například je nutná k úspěšnému porodu a v neposlední řadě i k úspěšnému kojení, tedy ke tvorbě mléka a schopnosti prsu mléko vylučovat. Jisté není nahodilé, že všude stoupá počet porodů provedených císařským řezem. Česká republika patří k zemím, které mají jedno z nejvyšších procent těchto porodů. Takový násilný, nefyziologický porod má nesporný vliv na ženu, ale i na určité kvality budoucího dítěte – především v oblasti jemné psychiky. Proto je velmi žádoucí, aby porod proběhl fyziologickým způsobem. Z těchto důvodů bychom se měli důkladně věnovat toxickému zatížení již zmíněné hypothalamicko-hypofyzární osy. Nalézáme zde toxiny z oblasti mikrobiální, z oblasti toxických kovů a různých metabolitů. Toxiny narušují funkčnost těchto orgánů, které můžeme připodobnit k počítači řídicímu určitý program: chyby v řízení tohoto programu se projeví v různých částech hormonálního systému.

Nezapomínejme na střeva

Chceme-li zajistit tu nejlepší kvalitu vývoje dítěte, musíme pomýšlet i na další orgány, které v tomto složitém procesu sehrávají svou úlohu. Jedním z nich je **tenké střevo**. Zde dochází ke vstřebání minerálních látek, vitaminů, ale i různých živin, především bílkovin. Mějme na paměti, že organismus matky zajišťuje výživu pro dítě, a to i na úkor svého vlastního organismu. Dojde-li k poruše vstřebávání těchto důležitých látek, dochází i k poruchám vývoje plodu. Velké procento žen špatně reaguje na pšeničný gluten, což má za následek zánětlivě změny v tenkém střevě s následnou poruchou vstřebávání. Zamě-

nerálních látek, vitaminů a samozřejmě i kvalitních bílkovin. Představuje základy, položené již v nitroděložním vývoji, které se postupně stávají základem pro celý život. Zahradkáři a pěstitelé květin dobře vědí, že pokud klíčení probíhá podivně a rostlinka po vyklíčení není kvalitní, už se pak její vzrůst nedožene žádným hnojením, ani žádnou speciální péčí. Stejně tak to platí i u člověka.

Můžeme se setkat i s dalšími problémy, které ovlivňují těhotenství. **Tlusté střevo** při dysbióze (narušení mikrobiální flóry ve střevě) představuje mohutný zdroj toxinů pro celý organismus, natož pak pro plod ve vývoji. Rovněž poškozuje kvalitu mateřského mléka, a tím se do organismu dítěte dostávají různé druhy toxinů. Setkávám se s tím velice často a opět upozorním, že EAM systém nám poskytuje heslo „Mateřské mléko“, díky němuž můžeme virtuálně zkoumat mateřské mléko u diagnostikované matky a zjistit, zda se v něm nenachází toxické látky, především plísně. Kvalitní metabolismus cukru je velmi důležitou záležitostí pro vývoj plodu, protože jeho zvýšená hladina, proudící krví přes plod, jej může poškodovat. Rodí se pak zbytečně velké děti nasáklé vodou a mohou nastat i problémy při vlastním porodu. Jak už jsem říkal, nesmírně záleží na tom, jak kvalitní je začátek lidského života, protože veškeré poruchy se pak jen horko těžko zlepšují, zmenšují, kompenzují a jen výjimečně zcela vymažou, vygumují nebo opraví. Proto u budoucích matek zkoumáme kvalitu metabolismu, a při zjištění závad se snažíme pomocí preparátů Joalis poruchu opravit. Především bychom však měli upozornit ženu na

z pohledu detoxikace

to, jakých potravin se má vyvarovat. To ženy v těhotenství nesnášejí dobře, protože mnohé z nich se přestávají při výběru potravin ovládat. Neuvědomují si, že vše, co snědí, se vstřebává do jejich krve a z krve pak i do plodu, který z těchto látek staví své fyzické tělo – a to potřebuje látky co nejkvalitnější.

Význam psychiky v těhotenství

Z fyzických problémů, které mohou ovlivňovat kvalitu vývoje plodu, jsem vybral jen to nejdůležitější. Nyní se musím zmínit také o psychických podmínkách úspěšného vývoje plodu. Ne nadarmo si lidé po staletí uvědomovali, že chce-li matka porodit zdravé dítě, musí být příjemně naladěná, nestresovaná, radostná. To nejsou hloupé tlachy, to je skutečně velice závažná a zásadní věc. Když si představíme, kolik žen rodí nechtěné děti a co tyto ženy potkáva v průběhu těhotenství, můžeme se právem děsit toho, kolik psychicky zatížených lidí žije na tomto světě. Z vlastní zkušenosti mohu jmenovat celou řadu problémů, které takovátó situace vyvolává. Nedávno mě navštívili rodiče s dítětem, které se narodilo s narušenými ledvinami. Rodičům bylo prorokováno, že do pěti let bude muset dítě podstoupit transplantaci. Rodiče se ptali, jak je to možné, proč k tomu došlo, když oni sami takové problémy nemají. Po krátkém rozhovoru vyšlo najevo, že dítě bylo nechtěné. Rodiče již jednoho potomka měli, bydleli v jedné místnosti u rodičů, navíc bez vyhlídky na vlastní byt. Napjatá bytová i ekonomická situace vedla k četným hádkám. Do toho všeho žena zjistila, že je těhotná. Tento fakt nesla velmi špatně. Teprve po porodu dítěte a zjištěné vadě se zalekla a rodina se snad semkla. Samozřejmě že postupně se vyřešila i bytová otázka – problém s ledvinami však zůstal. Nyní se všichni snažíme o to, abychom nepřiznivý osud dítěte zvrátili. Žena jasně vy cítila, v čem byl problém, proto ji stačilo pouze povzbudit v přemýšlení o tom, jak se celá situace mohla stát. V podstatě to ve svém podvědomí velmi dobře věděla.

K psychickým problémům nemusí vést pouze objektivní situace, spojená třeba s výběrem partnera, ekonomická či bytová situace. Už samotné zatížení mozku různými toxiny, především pak **zatížení emocionálních center**, vede k poruchám emocionality, depresím, úzkostem, strachům, k agresivitě, zkrátka k patologickým emocionálním jevům. Bylo pro mě překvapivé, když jsem před lety začal u žen zkoumat strach. Můžete si opět rozkliknout kategorii „Emoce“ v našem EAM systému a pod heslem „Strach“ si najít konkrétní problém, jako je strach z role matky nebo strach z otěhotnění. Bylo pro mě šokující sledovat, kolik žen trpí tímto strachem. Ten se někdy může promítnout až do schopnosti otěhotnět, vždy se však



promítá do psychického stavu ženy, když už k otěhotnění dojde. A tato zátěž přechází i do plodu. V dalších letech se proto rodiče setkávají s dětmi zbytečně úzkostnými, trpícími různými strachy, neurózami, depresemi. I proto je na místě, abychom se emocionální problematice budoucí matky náležitě věnovali.


Vzhledem k rozsahu článku se nemohu více rozepisovat, i když téma by vydalo na celou knížku. Jen kdyby byl čas ji napsat. Možná že by nebyla ani velká ochota ji číst, protože ve společnosti stále vládne jakýsi středověký názor, že příroda si pomůže. Ovšem výsledky, které pak vidíme a které společnost vnímá, tomu vůbec neodpovídají. Výskyt psychických i fyzických poruch u malých dětí strmě stoupá.

Mužská detoxikace před početím

V rámci rovnoprávnosti nemůžeme z detoxikačního procesu vynechat ani muže, i když tam je situace podstatně jednodušší. Spermie vzniká ve varlatech (*testes*), a sice ze zárodečného epitelu. Skladuje se v kanálcích a při ejakulaci se míchá s jinými tekutinami, které jsou vylučovány jak prostatou, tak dalšími žlázkami. V tomto rozmnožovacím ústrojí mohou být různé toxiny – a také tam velmi často jsou. Známe jsou závěry dlouhodobé studie v počtu spermií pražských mužů. Za posledních 40 let klesl počet spermií na polovinu. To je sice stále dostatečný počet k tomu, aby se muži mohli rozmnožovat, ovšem horší situace nastává, když se zamyslíme nad tím, proč tomu tak je. Důvod může být jen jediný – epitel, produkující spermie, je toxicky zatížený. Epitel obecně spadá do okruhu sleziny a slezina je orgán citlivý na starosti, stres a zodpovědnost – detoxikace tohoto okruhu je tedy na místě. Dále můžeme toxické zatížení epitelu, produkujícího spermie, přičíst na vrub zhoršujícímu se životnímu prostředí, což ovšem v pražském případě není tak zlé, protože

životní prostředí i kvalita stravy před desítkami let nebyly o nic lepší, než jsou nyní. Přesto se ve tkáních varlat vyskytují těžké kovy, chemikálie, mikrobiální ložiska i jiné toxiny. Z toho důvodu by muži, kteří chtějí své spermie poskytnout za účelem rozmnožování, měli projít detoxikací těchto orgánů. Důležitou úlohu sehrává **UrinoDren** k odstranění mikrobiálních ložisek, ale také **MindDren**, **EviDren**, **PEESDren** a **Metabex** – to je základní řada pro každého takového muže. Nejde jen o to, aby jeho spermie byly použitelné pro oplodnění vajíčka, ale také o to, aby dokázaly přenést co nejkvalitnější genetický materiál.

Že nejde jen o plané řeči, to je, myslím, každému jasné. Stále se zvyšuje počet párů, které nemohou počít dítě fyziologickým způsobem (dnes se uvádí hodnota mezi deseti až dvaceti procenty lidské populace, a toto číslo je progresivní, tedy stále stoupá). Dalším důkazem toho, že se nejedná o žádné spekulace, ani výmysl, je zdravotní stav narozek dětí. Medicína je sice schopna udržet při životě dítě, které nepřišlo na svět ideálním způsobem, ale na druhou stranu se zvyšuje množství nedonošených dětí a množství matek, u nichž musí být těhotenství ukončeno operačně. K dispozici jsou i statistiky, které hovoří o tom, že kvalita imunitního systému klesá, v dětství se stále častěji objevují závažné kožní choroby, dýchací problémy, různé druhy vrozených vad, ale stále častěji také leukémie a poruchy, které jsou dnes již považovány za normu; poruchy tvorby řeči, různé dysgrafie, dyskalkulie, dyslexie, poruchy chování, ...

Je nepochybné, že kvalita, která stojí na počátku života, bude určovat kvalitu další existence. Ve společnosti v tomto ohledu i přes veškeré řeči o pokrocích medicíny vládne středověk. Nikdo se nevěnuje kvalitě stravy. Nikdo neupozorňuje na důležitost psychických faktorů. A už vůbec se nikdo nezmiňuje o účinku toxinů, které se nemusí projevit jen kolem těhotenství a porodu, ale mohou se projevit později ve zhoršené kvalitě zdraví obou rodičů. I to je důležitý faktor. Čeká nás tedy v této oblasti ještě mnoho práce. Nemáme bohužel možnost oslovit masu a upozornit je na důležitost této věci. Musíme proto mravenčí prací postupně zvyšovat povědomí lidí o tomto faktu a musíme se zasadit o to, aby se lidé nad touto problematikou více a více zamýšleli. Nebojím se říct, že dnes již máme mnoho potřebných znalostí k tomu, abychom mohli o této záležitosti zasvěceně mluvit a poskytnout dobré a kvalitní rady. 

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Preparáty k detoxikaci hormonálního systému

Vyslovíme-li v současné medicíně pojem hormon, máme na mysli publikaci o několika stovkách stran, která shrnuje všechny poznatky o hormonech. Při detoxikaci je situace výrazně jednodušší. Na hormonech si obzvláště uvědomujeme, že nedetoxikujeme nemoc, orgán nebo konkrétní funkci, ale že zbavujeme organismus toxinů...

Často dostávám dotazy typu: Řekněte mi, jak mám detoxikovat svůj ramenní kloub, jak mohu detoxikovat žaludek, co mám dělat se svým mozkem, ... Dovolte, abych znovu připomněl, že detoxikace je založena na práci s šesti typy toxinů. Víím, že na posledních přednáškách jsem uváděl teorii pěti toxinů, avšak další výzkum ukázal, že emoce, toxin obvykle uváděný pod číslem pět, musíme dále rozdělit na dva psychické toxiny – **emoce a stres**. Proto dnes hovoříme o šesti typech toxinů.

Celý hormonální systém je řízen především dvěma strukturami, umístěnými v našem mozku – *hypothalamem* a *hypofýzou*. *Hypothalamus* sám žádné hormony neprodukuje, ale produkuje regulační látky, které stimulují nebo tlumí funkci hormonů dalšími orgány. Hypofýza již řadu hormonů produkuje sama a další hormony kontroluje. Pod pojmem „další hormony“ si můžeme představit třeba pohlavní hormony, které jsou produkovány vaječníky nebo varlaty. Tyto pohlavní orgány jsou však pouhými loutkami v rukách svých řídicích orgánů, *hypothalamu* a *hypofýzy*.

Všechny žlázy s vnitřní sekrecí, produkující hormony (jakož i *hypothalamus* a *hypofýza*), mohou být zatíženy anorganickými toxiny, především těžkými kovy. *Hypothalamus* je orgán, který není chráněn hematoencefalickou bariérou, tedy bariérou, která chrání mozek před průnikem toxických látek z krve. Přestože tato bariéra není vůbec dokonalá, přece jen

mozek alespoň zčásti ochrání. Při vývoji mozku plodu v průběhu nitroděložního vývoje není nervová soustava před toxiny chráněna dokonce vůbec. Proto bývá nervová soustava, do níž patří i zmíněné dva orgány, již od narození zatížena některými toxiny. Jejich působení se však může projevovat až v pozdějším věku.

Značnou část hormonů organismus v dětství neprodukuje – s jejich produkcí začíná až v pubertálním období. Mám na mysli především pohlavní hormony, hormony řídící dozrávání vajíčka či hormony, které jsou důležité pro uchycení vajíčka v děloze a jeho další vývoj. Proto se tak náhle v pubertě mohou objevit různé hormonální obtíže a druhotné problémy, zejména v oblasti činnosti centrálního nervového systému. Toxicky narušená funkce tak komplikovaných orgánů, jako jsou *hypothalamus* a *hypofýza*, se odráží v činnosti nervového systému, v chování, emocích, ... Zkrátka vznikají patologické typy puberty s různými atypickými projevy. Mnohdy ani netušíme, že podíl na tom má právě toxické zatížení *hypothalamu*, které bylo našemu zraku dosud skryto.

I orgán, který se nazývá neurohypofýza, produkující například hormon oxytocin, bývá součástí pubertálních poruch. Oxytocin totiž zajišťuje dobrou náladu a optimismus. Dojde-li k poruše produkce oxytocinu, dostavuje se logicky také nedostatek dobré nálady, který bývá doháněn drogami, anebo naopak může vést k sebevraždám, nihilismu a poruchám chování. U dívek pak má co dočinení s menstruačními problémy. Při záplavě hormonů z chybně regulovaného hormonálního světa se mozek takové dívky chová atypicky, pro okolí nesrozumitelně a pro vlastního nositele mnohdy sebedestruktivně.

Kovy odstraňujeme preparátem **MindDren**, a to z celého organismu, bez jakékoliv lokalizace a cílení. Jiným preparátem, který má takto univerzální charakter, je **Metabex**, který odstraňuje metabolické toxiny ze všech částí organismu. Když jsme u těchto univerzálně působících preparátů, mohu zmínit také preparáty **EviDren** a **PEESDren**, které odstraňují toxiny organického typu. Upozorňuji, že mezi tyto toxiny patří i imunokomplexy (komplex mezi



genetickým materiálem mikroorganismu a protilátkou). Jsou velmi častým toxinem, který se usazuje v organismu především po různých akutních i chronických infekcích. Univerzálně působí i detoxikační preparáty **Streson** a **Emoce**. Ze šesti typů toxinů tak máme pět toxinů, které mohou způsobovat poruchu kteréhokoliv orgánu, tedy i orgánů hormonálního systému. Nesmírnou výhodou detoxikace je, že těmito preparáty postihneme nejen *hypothalamus*, nejen *hypofýzu*, ale i kterékoliv žlázy s vnitřní sekrecí. Klienti, kteří se chtějí zbavit nějakého menšího problému, se mě mnohdy ptají, proč jim doporučuji tolik preparátů. Ohradil se, že na tak malý problém je to příliš drahá záležitost. Je potřeba jim zdůrazňovat, že zisk z takové detoxikace není pouze lokální. Detoxikační preparáty nefungují místně, tak jako třeba mastička na hemoroidy nebo akné, ale odstraní toxiny celistvě, čímž se mění všechny funkce organismu, které byly toxicky zatíženy.

Jako specifické podáváme preparáty, které zasahují mikrobiální ložiska. Vííme, že mikrobiální ložiska se vyskytují v pěti okruzích, v pěti souborech orgánů a tkání, které vždy podléhají jednomu mateřskému orgánu. Rozdíl tedy bude v preparátech,

kteří jsou zaměřené na okruh ledvin, jater, sleziny, srdce nebo plic. Hormonální systém spadá do tří okruhů: okruhu ledvin (kam patří především pohlavní hormony a některé hormony nadledvinkové), okruhu jater (kam patří další nadledvinkové hormony a také hormony ovládající například rozmístění pigmentu) a okruhu sleziny (ovládá hormony štítné žlázy a slinivky břišní). Často můžeme detoxikovat příslušnými preparáty všechny tři okruhy najednou, to znamená, že podáváme **Uri-noDren, LiverDren** i **VelienDren**. Pokud chceme podat jen cílený preparát, pak musíme perfektně ovládat diagnostiku Salvií a EAM programem, anebo mít velké znalosti a zkušenosti, abychom mohli střílet naslepo. Myslím však, že podat zmíněné tři preparáty nikdy není na škodu, protože 90 % chronicky nemocných lidí tyto preparáty potřebuje i z jiných důvodů, než je detoxikace hormonálního systému. Důležitou roli hraje stres. Tkáně a orgány sevržené stresem se detoxikují hůře než orgány stresu zbavené. **Stresonem** docílíme lepšího „vyladění“ detoxikovaného jedince a za to nám může být mnoho lidí vděčných – a také že je. Emoce, respektive rozbití jejich patologických programů umožňuje člověku podívat se na sebe jinýma očima; očima, které nejsou zaslepeny emocionálními poruchami.

Ačkoliv se vám může zdát, že bych se měl k problematice hormonů vyjádřit specifičtěji, buďte si jisti, že se vyjadřuji tak, jak mám. Tento článek vám ukazuje cestu, jak správným způsobem zasahovat do složitého hormonálního světa a zároveň vám umožní docílit úspěchů skutečně holistického charakteru. Lidé totiž mnohdy zapomínají, že detoxikace preparáty Joalis je holistická celostní medicína, nikoliv specializovaná atomizovaná medicína, kde každý orgán, pomalu již každá buňka, má svůj preparát (protože medicína rozdělená do biochemických reakcí jiná být nemůže).

Správně řízená produkce hormonů je velmi významnou podmínkou úspěšného otěhotnění i úspěšného vývoje plodu. Jestliže spojíme tento typ detoxikace i s dalšími detoxikačními možnostmi, uděláme něco, co je při současných znalostech lidstva nedocenené. Ovlivníme tím pozitivní vývoj plodu, tedy stav, v jakém človíček vstoupí do života. A budeme-li přitom detoxikovat i psychiku rodičů tak, aby na dětech neuplatňovali své neurozy, poruchy osobnosti, tenze, stresy a patologické nálady, pak nemám o budoucnost lidstva strach. Nedávno jeden velmi moudrý, starý a sečtělý církevní hodnostář řekl: „*To, co děláte pro lidstvo, bude doceněno teprve tehdy, až si lidé v plné míře uvědomí, jakým způsobem toxiny zkreslují a ničí svět prostřednictvím toxicky zatížených lidských mozků.*“

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.shutterstock.com



Detoxikace

Když jsem chodil do základní školy ve Strakonících, pravidelně jsem si kupoval časopis Sedmička pionýrů. Nikdy nezapomenu na tu tabákem provoněnou novinovou trafikou u Zbrojovky. V jednu dobu vycházel na zadní straně časopisu Asterix a Obelix; kreslený komiks na pokračování. Nesmírně jsem se těšil na každé další číslo. V příbězích Asterixe a Obelixe, pohanských Galů, kteří odolají jakékoliv fyzické přesile, vystupuje mág Panoramix. Kromě jiných užitečných věcí umí vařit kouzelný lektvar, po jehož požití získává člověk nadpozemskou fyzickou sílu. Obelix v dětství spadl náhodou Panoramixovi do kotle, když právě lektvar vařil – proto už lektvar nepotřebuje pít a obrovskou sílu má stále. Asterix (posílněn lektvarem) s Obelixem jsou tak schopni postavit se celým legiím římského vojska a přemoci je. První obrázek komiksu ze zadní strany Sedmičky, který mi při vzpomínce na něj vyvstane na mysl, je římský voják, který třímá v levé ruce štít a v pravé meč, leží na zemi, pokleslý po Asterixově ráně, obláček okolo hlavy a ještě stačí prohlásit:

„Jsem v limbu...“



limbického systému

Tenkrát jsem ještě nevěděl, co slovo *limbus* vlastně znamená.

Limbus je lidově chápán jako místo, „kam přijde duše“, tudíž i s určitou nejistotou, kam vlastně? Ostatní může být předmětem dlouhých diskuzí, ale je téměř vždy spojeno s nějakou vírou, že **takhle to přesně je**, přestože vnímání stavů duše po smrti člověka je v různých kulturách zcela odlišné. V každém případě latinské slovo *limbus* znamená v překladu okraj či lem. **Limbický** neboli **okrajový systém** mozku je tedy soubor těch tkání, které leží jaksi „za okrajem“, jehož lze vymezit velmi podobně jako pomyslnou bránu mezi tím, co vnímáme vědomě, a tím, co vnímá naše podvědomí. Je to systém nervových tkání, které zcela automaticky řídí nejdůležitější a nezákladnější fyziologické procesy v lidském organismu (pohyb trávicích orgánů, tlukot srdce, frekvence dechu, ...), a svou vůlí bychom se organismu do funkce základního hardwaru jenom pletli.

Limbický systém je systémem mnoha tkání, které spolu vzájemně komunikují a spolupracují. Poznamenejme, že ani samotní anatomové se nemožou s určitostí shodnout na tom, jaký je přesný výčet tkání, které do tohoto systému náleží.

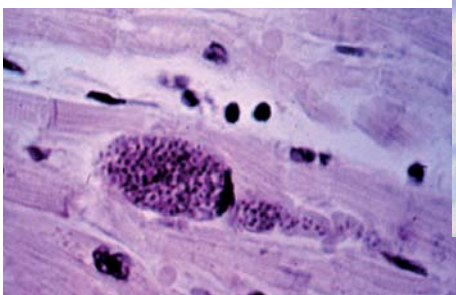
Limbický systém se vyvinul z čichového mozku, tedy pokud vůbec nějaký vývoj mezi druhy byl, o čemž můžeme pouze spekulovat. Každopádně nižší živočichové používají čichovou informaci (informaci o fyzické přítomnosti látky chemické povahy, která se nachází v kontaktní blízkosti) jako prvořadou. Ta spouští fyziologickou odpověď organismu, o které se prostě nepřemýšlí. A tak také lidé s větší přirozenou spontaneitou používají čich pro své instinktivnější rozhodování, a to ve smyslu slangových výrazů „cítím to tak“, „nevoní mi to“ atd. To samé platí i o vzájemném poutu plném erotického náboje mezi mužem a ženou. Má-li se mezi nimi udržet, musí být alespoň v počátku vztahu založeno na základní chemické úrovni, tedy na předpokladu, že se partneri svými vůněmi vzájemně přitahují.

Limbický systém člověka plní a vykonává tyto funkce:

- „Cítí“ emoce, vytváří a spouští reakce na ně, případně zajistí jejich kontrolu.
- Ukládá prožité situace, znalosti a zkušenosti do paměti a zajišťuje vybavování vzpomínek.

- Řídí a zajišťuje péči o děti a sexuální chování.
- Je odpovědný za správnou komunikaci člověka s okolním světem.
- Syntetizuje a vylučuje do krve celou řadu signálních molekul – hormonů, prostřednictvím nichž ovlivňuje činnost dalších hormonálních tkání v organismu (štítná žláza, nadledvinky, pankreas, vaječníky,...).
- Udržuje tělesnou teplotu slučitelnou se životem.
- Řídí činnost a pohyby trávicího systému.
- Zastává roli generálního ředitele dýchacích funkcí (frekvence dýchání, hloubka nádechu a výdechu).
- Ovlivňuje činnost srdce.
- Prostřednictvím propojení s autonomním nervovým systémem zajišťuje okamžité předání informací do základních orgánů (tak jak to známe z pentagramu) jako odpověď na změny v okolním světě nebo vnitřní potřeby těla.

Pokud se převtělíte na chvíli do „myšlení“ mikroorganismů, které jsou ve skutečnosti velice malé, slabé a zranitelné, a potřebují tudíž využít svého hostitele, nenajdete nic „chytřejšího“, než vlézt člověku do podvědomého světa. Tam si totiž přítomnosti mikroorganismů vědomě vůbec nevěsim, tím pádem si myslí, že ani neexistují. Tím ideálním systémem je **limbický systém**. Mikroorganismy totiž manipulují svého hostitele přes emoce a mění celou řadu jeho základních emocí, čímž ho ovlivňují. S takovým



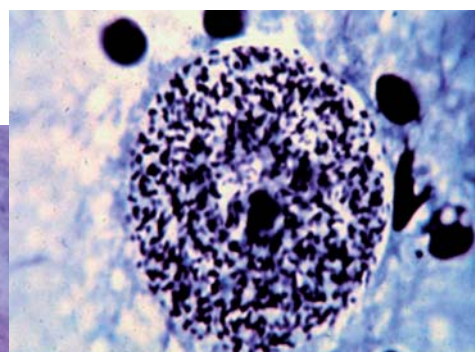
Cysta ve svalů – infekční ložisko

člověkem je poměrně těžké se na začátku detoxikace domluvit, neboť si není schopeno toto ovlivnění vůbec uvědomit, ba je dokonce ochoten se kvůli tomu pohádat. Přitom v metodě detoxikace C. I. C. je očista limbického systému zcela základní a v určité míře a v určitou vhodnou dobu detoxikačního postupu (tedy ne vždy nut-

ně v první detoxikační kúře) se týká snad většiny lidí.

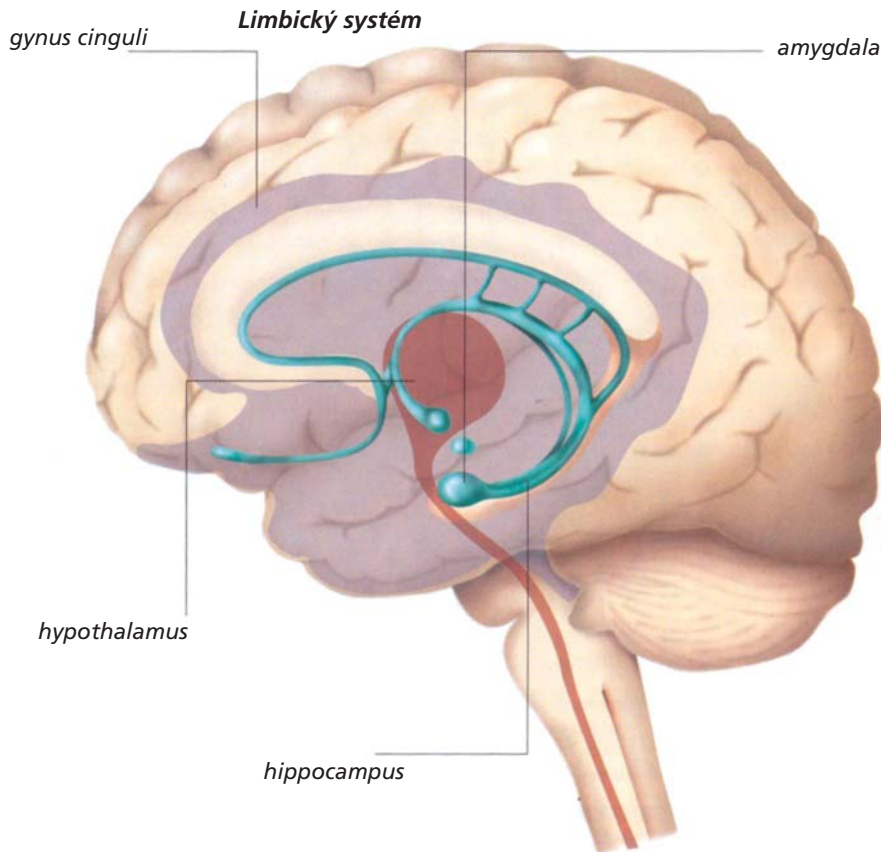
Detoxikace limbického systému je obsažena v mnohých preparátech Joalis. Speciální preparát, zaměřený pouze na tento systém, je **Joalis EmoDren**, který má za úkol detoxikovat konkrétní tkáň limbického systému od infekčních ložisek. Název „**Emo**“ prozrazuje, že tato detoxikace může mít vliv na pravdivější a intuitivnější prožívání emocí, neovlivněné chemickým působením infekčních ložisek plných mikrobiálních toxinů. Podáním preparátu zaměřeného na detoxikaci limbického systému dosáhnete často pozitivních změn. A to i přesto, že o anatomii limbického systému nevíte třeba nic. Účinnost preparátu bude stejná, ať jej podáte vy, nebo já. Naše články jsou pouhou snahou o to, jak vysvětlit vnímavému čtenáři ty mnohdy „záračné“ účinky preparátů a jejich další souvislosti v organismu. Když za mnou přijde klient a ve výčtu jeho problémů a pocitů naleznou jasnou souvislost s limbickým systémem, zaměřím se v první řadě na něj. A mohu klidně vyjít z následujícího seznamu funkcí limbického systému:

- Když přijde žena s nepravidelným menstruačním cyklem, zaměřím se na limbický systém.
- Když přijde člověk s hyper nebo hypofunkcí štítné žlázy, zaměřím se na limbický systém.



Cysta v mozkové tkáni – infekční ložisko

- Když přijde člověk s psychickým problémem, zaměřím se mimo jiné na limbický systém.
- Když přijde člověk s bolestí hlavy, zaměřím se mimo jiné na limbický systém.
- Když přijde člověk trpící nespavostí, zaměřím se na limbický systém.
- Když přijde člověk s chronickou únavou, zaměřím se na limbický systém. ...a tak bych mohl pokračovat.



mu, v jejichž prostoru se mohou nacházet toxiny měnící přirozené elektrochemické procesy v mozku.

Amygdala:

- Hraje důležitou úlohu ve vnímání vjemů spojených s emocionálními událostmi a jejich vkládáním do paměti.
- Podílí se na spouštění řady fyziologických procesů spojených s prožíváním strachu, jako jsou strnutí těla, tachykardie, zvýšená frekvence dechu, vylučování stresových hormonů.
- Nejrůznější studie prokázaly, že *toxoplasma gondii* tvoří infekční ložiska právě v amygdale.

Hippocampus

- Důležitá tkáň pro ukládání vjemů z krátkodobé paměti do dlouhodobé a pro orientaci člověka v prostoru.
- Tato tkáň bývá poničena u Alzheimerovy choroby, většinou také vlastními auto-protilátkami.
- Diskutovaná je úloha *hippocampu* v prožívání úzkosti a u projevů hyperaktivity.
- Možná sehrává roli také u určitých druhů epilepsie.

Mammilární tělísko

- Úloha ve schopnosti pamatovat si pracovní a procedurální postupy.
- Její abnormální chování je v některých studiích spojováno s autismem.

Orbitofrontal cortex

- Neschopnost nakládat s materiálními prostředky.
- Plánování činností v návaznosti na odměnu nebo trest.
- Sociální chování, hyper-sexualita.
- Úloha v rozhodování a poznávání nového.

Ing. Vladimír Jelínek
Abrahams, P., Druha, R.: *Lidské tělo.*
Atlas anatomie člověka.
OTTOVO NAKLADATELSTVÍ s.r.o.,
Praha 2003
Ilustrační foto: www.google.com
archiv redakce

K limbickému systému se většinou řadí zejména tyto nervové tkáně:

tkáně mezimozku:

- thalamus
- metathalamus
- subthalamus
- hypothalamus
- šišinka (*corpus pineale*)

dále:

- hypofýza
- septum pellucidum
- amygdala
- hippocampus
- gyrus dentatus
- orbitofrontal cortex
- bulbus olfactorium
- fornix
- mammilární tělísko
- a některé další tkáně

Pokud vás výčet těchto tkání unavil a vy-

pnul vaši pozornost, nezapomínejte, mám pro vás dobrou zprávu. Přesné znalosti mozku můžeme směle ponechat předním odborníkům na neurochirurgii. Některé tyto souvislosti snad můžeme pochopit, ale lidský život je dost krátký na to, abychom vstřebali všechno poznání. A dobrá zpráva je ta, že pokud se nám podaří odstranit překážky a toxiny v systému, organismus se navrátí do své přirozené rovnováhy, a to i přes to, že naše znalosti o tom, jak přesně funguje, nedosahují úrovně neurochirurgů.

Některým jednotlivým tkáním limbického systému se budeme věnovat v dalších dílech seriálu o nervovém systému, neboť si zaslouží speciální pozornost. Jedná se zejména o tkáň **mezimozku, hypothalamus** a **hypofýzu**.

Na závěr snad jen připomeňme některé ostatní významné tkáně limbického systé-

Infekční ložisko v limbickém systému biatlonistky?

Spát a odpočívat. Vítková má recept na Soči

PRAHA Lít spát co nejdříve. Setrvat v posteli co nejdéle. Veronika Vítková má pro olympijské hry v Soči speciální plán přípravy. Během listopadové konzultace s lékaři si 24letá biatlonistka vyslechla: Meningitida, kterou jste překonala před čtyřmi lety, jistým způsobem postihla i okolí hypofýzy. „Něco tam úplně nefunguje.“ Léta ji sužují náhle nefungující únavy. Není schopna odjet dvě těžké tréninkové jednotky v řadě. „Tělo dobře nereaguje. Musíme improvizovat, mít mezi tréninky něco volnějšího, aby zregenerovalo,“ vysvětluje Vítková. Přesto už dvakrát v sezóně stála na stupních vítězů v závodech Svět-



ového poháru. V Soči by mohla být černým koněm biatlonové sestavy, přitom se pořád nemůže stropocentně spolehnout na svůj organismus.

Dlouho bývala fyzicky výrazně před ostatními. Coby juniorská mistryně světa ze štafety skončila před pěti lety pátá na mistrovství světa žen v Koreji.

Jenže pak dostala zánět mozkových blan. „Po něm se v jejím těle něco změnilo a pracuje jinak,“ říká trenér Jindřich Šikola.

Její fyzické výkony – v tréninku nebo v závodech – jsou jak na houpačce. V tréninku bývá unavená

jako první. Letošní příprava na olympijskou sezonu nebyla výjimkou. Proto podstoupila vyšetření. „Lékaři byli překvapení, jak se moje tělo naučilo zvládat zátěž a jak funguju.“

Ještě ji čekají další testy a zkoumání hladiny hormonů, pak dojde na léčbu. Začne si ale až po olympiádě. „Zřejmě se bude do organismu doplňovat nějaká látka, která musí být povolena antidopingovým výběrem,“ vysvětluje Vítková situaci podobnou Šárce Strachové. Slalomářka si píchá růstový hormon.

Vítková zatím zkouší alternativu. Na zátěž vysokohorského prostředí v Soči trénuje mezi štíty Jižního Tyrolska, chodí pozdě spát.

Problémy jí totiž dělá především zátěž v odpoledních hodinách. A jelikož jsou biatlonová klání pod pěti kruhy naplánována na večerní hodiny, chce si „posunout den.“

„Závody po třetí hodině odpoledne jsou pro mě utrpěním. Problém mi berou třeba 20 procent výkonu.“

Na doporučení lékařů dopoledne ani nechodí ven, odpočívá, aby nepřítvala hormonem, jehož má v těle málo. Absolvovala i akupunkturu, kde se jí doktor snažil zpřístupnit energetické dráhy.

„Abych tolik netrpěla, že najednou přijde stav úplné nevolnosti a bezmocí, kdy je tělo bez síly.“

Martina Kučerová

Co se dá na tento článek říci? Když už se takto veřejně napiše o zdravotním stavu české české biatlonistky, mě veřejně doporučení zní:

Joalis MiHerb
Joalis Hypotal
Joalis MindDren

a dále zjistit z lékařské zprávy, která infekce vyprovokovala zánět mozkových blan. Pak ještě případně podat mikrobiální preparát...

Vědomé početí

Nedávno jsem v tramvaji zaslechla rozhovor dvou žen. Jedna z nich, ta starší, ledabyle mávla rukou a řekla: „Počít dítě není žádná věda. Vychovat ho – to je horší“. Učili mě nevměšovat se do cizích hovorů a nejlépe je ani neposlouchat. A tak jsem byla zticha, i když mě na jazyku šimrala námitka: „Počít dítě je věda, milostivá paní!“.

Početí samo o sobě není nikterak složité. Ocítne-li se vhodná spermie na vhodném místě ve vhodnou dobu, podaří se jí proniknout obalem vajíčka a už je ruka v rukávu. V praxi se však ukazuje, že početí je mnohem náročnější proces, než by se mohlo zdát. Pomiňme nyní fakt, že se čím dál většímu počtu párů nedaří potomka zplodit vůbec, jiným pouze za pomoci asistované reprodukce. Tomuto tématu bude věnován prostor v příštím bulletinu. Čím dál více mladých lidí se dnes zabývá početím ve zcela jiném, celistvějším měřítku. Vnímá jej jako nesmírně důležitý akt, který bude mít zcela zásadní význam v utváření života budoucího potomka. Lidé, kteří takto smýšlejí, nejsou blázní. Nejsou komplikovaní a nestojí mimo realitu. Naopak. Zasadují se o to, aby jejich dítě bylo počato v prostředí harmonickém, ideálním a bezproblémovém. Zasadují se o to, aby početí bylo vědomé...

Není početí jako početí

Existuje rozdíl mezi početím, chtěným početím a vědomím početím. Početí může nastat kdykoli, když jsou k tomu vhodné podmínky. Takové početí může být buď chtěné, anebo nechtěné. Ovšem vědomé početí se pohybuje v naprosto jiné rovině, v jiné dimenzi. Zatímco samotné početí je

otázkou několika sekund, na vědomé početí se oba partneři připravují dlouhodobě, tedy alespoň rok až dva před samotným zplazením potomka. Důvody jsou jasné:

- Hlavní zásadou vědomého početí je celistvá příprava na rodičovství, zahrnující několik bodů: detoxikaci, změnu stravovacích návyků, péči o fyzické zdraví, návrat do psychické kondice, vyjasnění vztahů s rodiči, odstranění traumat z dětství, dosažení absolutní důvěry v partnerském vztahu.
- Vědomé početí není pouze záležitostí spermie, která měla štěstí, a vajíčka, které bylo momentálně přístupné. Podle principů vědomého početí se o tento akt zasluhuje nehmamatelná energie, kterou vítězná spermie vyslala k vajíčku. Stejně jako se mezi sebou lidé hledají a vybírají partnera pro společný život, tak také vajíčko hledá tu pravou spermii.
- Energie, která k sobě pojí spermii a vajíčko, představuje zároveň základní emocionální výbavu nového člověka – proto nesmírně záleží na tom, kdy a jak je dítě počato.
- Dostatečný prostor je třeba věnovat také komunikaci s plánovaným miminkem, a to ještě před samotným početím. Tím otec i matka nevědomky vytvářejí ener-

gii přijetí, s níž bude dítě počato a kterou bude v průběhu nitroděložního vývoje do sebe vstřebávat.

- V okamžiku, kdy už se dítě začne v děloze matky vyvíjet, je třeba, aby tělo matky bylo po stránce fyzické, emoční a psychické naprosto v pořádku.

Vědomí nenarozeného dítěte

Rok nebo dva se tedy ukazují jako ideální doba k tomu, aby se oba budoucí rodiče na příchod svého miminka připravili, přijali veškerou zodpovědnost a vytvořili sobě i jemu bezpečný a láskyplný domov. Řešit cokoli v momentě, kdy už je dítě v matčině děloze, není dobré. V okamžiku, kdy se plod začne vyvíjet, začne zároveň všechno vnímat. Jeho mozek, ač rozměrově nevýrazný, zaznamenává každickou událost, která se odehrává v matčině těle i v bezprostředním okolí. Limbický systém – to je ten zápisník, jemuž neujde jediný vjem. Vytváří dítěti první záznam o světě, který na něho čeká, a ten si v sobě mnohdy nosí celý život.

Jistě už tušíte, že vědomé početí je – a musí být – proces dlouhodobý a náročný. Ale úsilí, které do něj rodiče vloží, se jim mnohonásobně vrátí. Je jen na nich, jaký způsob a jakou poslušnost přípravy na rodičovství si zvolí. Na stránkách bulletinu Joalis info najdete články věnované detoxikaci před početím a spoustu užitečných rad, jak na to. Je to však pouze teorie. Praktickou část máte plně ve svých rukou...

Mgr. Alena Rašková

Zdroj: www.vitalia.cz

www.e-regena.cz

www.familyservice.cz

www.vedomyporod.cz

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Víte, že...

... obal ženského vajíčka je nejobtížněji proniknutelným obalem v ženském těle?

... tím, že se spermie ve vajíčku usídí, ještě vůbec nic nezačíná? Další vývoj závisí na tom, zda se oplodněné vajíčko uchytí, anebo nikoli. V druhém případě odchází při menstruaci z těla ven.



Lidská bytost vzniká dávno před početím. Podle indické tradice, která tuto myšlenku ctí, se jedná o ideální stav. Dítě se rodí v myslí matky a otce ještě před samotným splynutím spermie a vajíčka. Představa, že nějaké dítě přijde, je mentální počín, který zajišťuje, že dítě bude oběma rodiči bezpodmínečně přijímáno a na svět vítáno už jaksí předem. Je mu tím vymezen bezpečný prostor k tomu, aby se mohlo rozvíjet po všech stránkách a rozumově i citově dozrávat...

aneb



Mysl dítěte a plastický mozek

Jak funguje lidská paměť

Zdravý vývoj dětského mozku, jehož kvalita pak určuje mentální, kombinální a paměťové schopnosti, je kromě genetické predispozice zcela závislý na prostředí, které ho obklopuje. A to až do doby, kdy si dítě začne uvědomovat samo sebe, začne se mu utvářet ego a volní vlastnosti. Řadu dispozic tedy rodič vkládá do vývoje dítěte už v okamžiku, kdy si uvědomí, že dítě existuje a je již na cestě na svět. Pocity rodiče se projektují do tvořící se citové výbavy dítěte. Je to doba, kdy je vyvíjející se mozek dítěte velmi závislý na vnějších podnětech z okolí a kdy se dítěti začínají vytvářet neuronové sítě v mozku. Doporučení dotýkat se břicha těhotné ženy a mluvit s miminkem má nesporně veliký význam pro utváření nových nervových spojů. Tyto spoje se stávají základem pro další poznatky dítěte i jako dospělého člověka.

Zatímco mnohé spoje a nervové dráhy v mozku jsou pevně dané, ostatní – a to zejména ty na úrovni mozkové kůry – jsou „nastavitelné“ na základě vnějších podnětů. Hovoříme o plasticitě mozku. Neuronové sítě se chovají doslova jako plaste-

lina, do níž lze otisknout další poznatky a přestavět neuronové sítě podle potřeby. Čím více kvalitních otisků spojených s pozitivními emocemi (radostí a upřímným smíchem) v mozku dítěte, tím lepší kombinální a paměťové schopnosti v období dospívání. Je třeba ovšem zdůraznit, že tomuto normálnímu a žádoucímu vývoji mozku brání běžně se vyskytující toxiny životního prostředí.

Mozek a neurotoxiny

Nervový systém člověka – dítěte nevyjímaje – velice citlivě reaguje na celou řadu toxinů. Výrazně zranitelné jsou jeho struktury při vývoji mozku, který se odehrává již v matčině děloze. Prohlášení, že nejvíce pro své dítě může matka udělat, když se bude alespoň půl roku před plánovaným početím detoxikovat, je v tomto čísle bulletinu pouhým nošením dříví do lesa. Matka by se měla především zbavit těch toxinů, které snadno procházejí placentární bariérou (zábrana, která nedovolí přenos velkých molekul, například proteinů, přes placentu na plod). Tohle dokáže například toxoplazmóza nebo mnohé virové infek-

ce. Z „neživých“ toxinů uvedme na prvním místě dva toxické kovy – rtuť a olovo.

Olovo je antagonist a vápníku a jeho „sídlo“ v organismu se z 99 % nachází v kostech, odkud se vylučuje spolu s vápníkem podle toho, v jaké míře je vápník potřeba na základě metabolických pokynů těla. Kostní minerál plodu se tvoří z vápníku – z toho, který matka přijímá v potravě, ale také z vápníku (a přímíchaného olova – podle toho, jakou koncentraci v sobě matka má), který je uložen v matčiných kostech. O metabolické aktivitě kostního minerálu často svědčí i to, že se některým ženám po těhotenství zhorší stav vlasů a zubů. Jak dobře víme z přírodních vztahů pentagramu, obojí má přímou souvislost s okruhem orgánů ledvin, k němuž se kosti řadí. Jsou největším a nejobemnějším orgánem tohoto orgánového okruhu. Pokud se přenesou do kostí dítěte příliš olova, v mentální oblasti se to s největší pravděpodobností projeví tím, že dítě bude v myšlení pomalejší, bude si hůře a pomaleji spojovat a vybavovat pojmy. Děti s vyšším obsahem olova v organismu mají prokazatelně nižší IQ.



(Díl třetí)

O tomto faktu svědčí kromě jiného i četné studie. V některých městech USA se dokonce doporučovalo, aby děti před vstupem do mateřské školy absolvovaly vyšetření na obsah olova v kostech, případně aby podstoupily tzv. chelátovou terapii.

Detoxikace od olova preparátem **Joalis Antimetall Pb** patří do zlatého fondu preparátů Joalis. Většina těch, kdo se detoxikují od olova, jsou již dospělí lidé. U nich se doporučuje užívat **Joalis Antimetall Pb** po dobu dvou let – vždy jeden preparát za půl roku, tedy dohromady čtyřikrát. Protože detoxikace a přestavba kostní hmoty vyžaduje čas, je dobré obrnit se trpělivostí. Detoxikaci je žádoucí doplnit přípravkem na očistění ledvin (**Joalis UrHerb**, **Joalis UrinoDren**), neboť právě ledviny jsou tím orgánem, který olovo z největší části vyčistí a přefiltruje. Výsledkem úspěšné detoxikace a také odměnou pro člověka je bystřejší myšlení, rychlejší úsudek, vybavování pojmů. Tyto kvality bývají vnímány většinou zpětně, po době půl roku a výše, když detoxikování začnou porovnávat původní schopnosti mozku se současnými. Zjištění, že celá řada mentálních činností jde jaksi snáze, je bezesporu velice příjemná záležitost.

Druhým veledůležitým toxinem, na který budeme soustředit pozornost, je **rtuť**. Ani v tomto případě, stejně tak jako u olova,

nenáma smysl spekulovat o tom, zda v sobě člověk má, nebo nemá uloženu rtuť. V organismu každého člověka nalezneme stopové množství rtuti i olova. Budeme proto soustředit svou pozornost spíše na to, zda má, nebo nemá smysl prioritně detoxikovat konkrétní toxický kov, anebo se nejprve zaměřit na jiné druhy toxinů, jejichž odstranění by vedlo k lepším a rychlejším výsledkům. Na druhé straně však ani olovo, ani rtuť nejsou esenciálními stopovými prvky (organismus je ke svému fungování vůbec nepotřebuje, ba naopak – každá, i nepatrná koncentrace je toxická), proto zajisté bude mít smysl se těmto toxinům v určité fázi detoxikace věnovat.

Rtuť představuje pro nervovou tkáň člověka a jeho mozek toxin s prioritní důležitostí. Je totiž toxinem „jaterním“, to znamená, že metabolicky sleduje ty tkáně, které jsou bohaté na tuky. Takovými tkáněmi jsou například myelinové obaly periferních nervů. Rtuť je toxická jak v podobě svých iontů Hg^{+} , tak také sloučeninou methylrtuti CH_3Hg , která je rozpustná v tucích. Nervový systém plodu se v toxické přítomnosti rtuti nemůže normálně vyvíjet. Rtuť zkrátka nedovolí nervovým synapsím vyvíjejících se neuronů se vzájemně pospojovat. Právě to je však základem přirozené a zdravé inteligence. Následkem toxického působení rtuti dochází k nejrůznějším poruchám označovaným jako „dys“ – dyslexie, dysgrafie, poruchy pozornosti, ... Zatímco olovo způsobuje pomalé reakce a myšlení, rtuť naopak člověka zrychluje, „spiduje“ nervový systém a nedovolí dotyčnému setrvat na jednom místě, u jedné myšlenky, zkrátka zabraňuje schopnosti soustředit se.

Na detoxikaci od rtuti nám poslouží přípravek **Joalis Antimetall Hg**. Je vhodné jej doplnit detoxikací jater, metabolického orgánu rtuti, k čemuž nám poslouží **Joalis LiHerb** či **Joalis LiverDren**. Detoxikace od rtuti trvá podle zkušenosti kratší dobu než detoxikace od olova. Většinou postačí využívat jeden preparát a účinky přetrvávají dlouhou dobu.

Budte jako děti

Amen, pravím vám, jestliže se neobrátíte a nebudete jako děti, nevezdete do království nebeského.

Matouš 18:3

Můžeme se domnívat, že poklady, které se „uchovávají v nebi“ a představují „království nebeské“, jsou veškeré vzpomínky, zážitky a znalosti, které nejdou jen tak vymazat a které si lze za určitých předpokladů vybavit. Je to ten film, který se člověku přehrává v okamžicích blízkých smrti. Z tohoto světa si člověk neodnáší nic, co je spojeno s hmotou. Zůstávají pouze alba vzpomínek a zážitků, snad i zkušeností, znalostí a dovedností...

Jak to, že se dítě naučí během tří let dokonale foneticky svůj rodný jazyk, zatímco dospělý totéž nezvládne pomalu ani za

deset let? Odpověď je prostá. Bezelstné dítě ve své emocionální výbavě postrádá jednu vlastnost, která přísluší pouze dospělým. Tou vlastností je **účelovost jednání**, tedy ten vědomý nebo podvědomý důvod, proč se ta či ona věc dělá. *Proč se mám tohle učit? Co z toho budu mít?* nebo: *Tohleto se mi nechce dělat, protože mi z toho neplyne žádný majetkový nebo emocionální prospěch*. Takovéto chování jistě zakládá na přiměřenou sociální inteligenci ve smyslu „umí to s lidmi“, avšak překáží stavu myslí věčného dítěte. Pro každého člověka může být poučné a přínosné se na chvíli zastavit, zklidnit a „přistihnout se“, jak většinu činností dělá za nějakým účelem: kvůli dosažení peněz, majetku, uznání od druhého člověka, připoutání si partnera, okouzlení člověka, kterého chce získat pro sebe, ... Tohle dítě nedělá. Nepotřebuje to. Dítě si zkrátka jenom hraje. S žádným cílem, se žádným účelem. Prostě jen tak, pro samotnou hru a povahu hry. Zapomíná na čas, nemůže se od hry odtrhnout. Sprádá příběhy, spojuje zdánlivě hlouposti a pitomosti a neobává se soudu okolí. Drmolí to, co ho první napadne. Pokud se dospělý člověk snaží pochopit „návod na použití svého mozku“, měl by na chvíli vyřadit ze své myslí účelovost jednání a ponořit se zcela do jakékoliv hry, která ho baví.

Lidský mozek je plastický a jeho schopnost dlouhodobě si pamatovat nejrůznější věci je téměř nekonečná. Plastický rozhodně neznamená, že by byl mozek doopravdy z plastelíny nebo z umělé hmoty. Avšak schopnosti mozku v dlouhodobé paměti vlastnosti plastelíny připomínají (schopnost spojovat na fyzické úrovni nové neurony s dalšími neurony v příslušných částech mozku podle druhu zapamatovaných informací – vůně, slovo, obraz, hmatová informace či nálada situace, chuť jídla). To také potvrzují neurologické výzkumy. Zatímco u krátkodobé paměti sice dochází ke změnám na neuronových spojkách, nejedná se o změny struktury, ale o změny množství vylučovaného nervového přenašeče a změny citlivosti receptorů, které tyto přenašeče mají rozpoznávat. U dlouhodobé paměti nacházíme rozdíl. Opakovaným připomínáním informace nebo jednorázovým otiskem události zesílené vlivem silného emocionálního prožitku dochází ke změnám ve struktuře neuronové sítě. Průvodním jevem při zapisování do dlouhodobé paměti je spouštění tvorby nových bílkovin a tvorba nukleových kyselin v nervových buňkách. To znamená, že tvorba dlouhodobých vzpomínek je vysoce aktivním metabolickým (anabolickým) dějem, který vyžaduje odpovídající přísun energie do mozku.

Řada starších lidí vám sdělí, že se nechtějí už nic nového učit, protože „myšlení bolí“. Jistě mají na mysli právě onu energetickou náročnost přestavby neuronů. Toto zažil snad každý, kdo se učil na nějakou

Sex & vztahy

zkoušku. Mozek ale můžeme trénovat úplně stejně jako svaly, které posilujeme prací nebo v posilovně. Mozek posilujeme jednoduše – prostě tím, že jej používáme. Tím ho neustále nutíme do vytváření nových a nových spojů. Pokud je učení navíc spojeno s prvkem dětské hry, pak myšlení a zapisování do paměti přestává bolet a povinnost se stává vášní.

Proto neposlouchejte ty, kteří vám našeptávají, že v dnešní době mobilních a sociálních sítí si nepotřebujeme nic pamatovat, protože všechno máme uloženo na harddisku nebo v paměti mobilu. Naopak: snažte si zapamatovat všechno, co vám přijde na mysl, co vám vstoupí do cesty, co vás zaujme. Telefonní číslo kamaráda, nákupní seznam, jméno nového člověka, jeho barvu očí, rok významné události, nový pojem z anatomie, krkolomné jméno islandské sopky, ... Tím rozvíjíte své mentální schopnosti.


V dalších dílech seriálu o paměti vás postupně seznámím s tajemstvím, jak si vytvořit takový "harddisk" ve svém vlastním mozku. Mozek totiž pojme nekonečné množství informací. Toto ostatně dobře znali již mudrcové starých kultur, jako byla židovská či řecká. Byli schopni předávat ústní formou sáhodlouhé příběhy a mýty, a to po celou řadu generací. Ale nepředbíhejme...

Tím, že se v dospělém věku snažíme přiblížit mysli dítěte, doháníme to, co jsme jako děti nezvládli. A nezvládli jsme to kvůli nejrůznějším vlivům vnějšího okolí, z nichž často viníme své rodiče. Nemějme jim to za zlé. Nemá to smysl, tedy alespoň jsem se ve své terapeutické praxi ještě nesetkal s případem, že by mělo nějaký smysl s rodiči či jinou autoritou z dětství rozebírat a řešit staré události, které navíc byly oběma stranami vnímány tak rozličně.

Stejně jsem přesvědčený o tom, že nejsilnější výchovný prvek je VLASTNÍ VZOR. Dítě kopíruje od rodičů, a to zejména v nejranějším dětství, kdy je rodič zcela nepostradatelný a stává se bezvýhradnou autoritou, totálně všechno. Způsoby myšlení, chůze, postavení těla, lhaní, předstírání, používání fantazie, komunikaci s lidmi. Pokud tedy budete chtít něco naučit své vlastní děti, anebo je změnit (i ty dospělé), naučte se to nejdříve na sobě. Změňte v první řadě sebe. Vaše okolí zaznamená tyto změny citelněji, než si dokážete připustit, a začne být najednou vnitřně zvědaví. Třeba si potom vaše děti, ať malé, anebo dospělé, najednou řeknou: „*Jak to ta máma/ten táta dělá, že jí/mu to jde a je tak v pohodě?*“

Cesta za úspěchem a k pochopení úchvatných kouzel mozku vede přes zdánlivě banality. Zkuste si třeba hrát jako školáci, převracejte znovu a znovu pořadí písmen ve slovech, čtete je odzadu dopředu a přidávejte k nim asociace:

- **AHARP** – bůh Neptun lovící ve vodách Vltavy pod Pražským hradem
- **TĚMAP** – tvoje mapa vzpomínek a zážitků
- **NITELLUB** – úmysl objasňovat a rozplétat klubka vnitřních souvislostí
- **AKŽENA** – akční žena
- **ANELA** – dáma prstenů
- **ŠÁNOJ** – starobylé město čínských mudrců
- **EIRAM** – zvolání studenta MatFyz při pochopení možností paměti RAM
- **JELENOVIPIVONELEJ**
- **SILAOJ** – pochvalné vyjádření o účinku potravního doplňku těsně po jeho konzumaci
- **ARBADAKARBA...**

... ano, „zakarbujte“ s ABRAKADABRA, s kouzelnou formulí, která – na fyzické úrovni mnohokrát vyčtená tam i nazpátek bez jakéhokoliv úmyslu dosažení prospěchu – mění „něco“ v mozkou ve smyslu jeho plasticity a slouží pro dosažení jen té samotné změny a nastavení nových podmínek. 

Ing. Vladimír Jelínek

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Otevřete stránku dámského magazínu – vybafe na vás sex. Když ne na úvodní straně, tak na prostřední dvoustránce. Zapněte televizi – uvidíte sex. Když ne přímo, tak minimálně v náznacích. A je jedno, jestli si pustíte seriál, celovečerní film nebo hudební kanál. Ať se nám to líbí nebo ne, sex zkrátka hýbe světem. Tím dnešním obzvlášť. Tabu mizí, zábrany rovněž a spolu s nimi se ze společnosti vytrácí také pojem *intimita*...

V minulosti byly poměry docela jiné. Ale kdo si myslí, že sex byl tabu, je na omylu. I dříve se o něm diskutovalo, psalo a mluvilo. Jen v docela jiném pojetí než dnes. Nevěříte? Přesvědčte se sami! Zapátrali jsme ve starých dokumentech a knihách a přinášíme vám úryvky z některých historických pasáží pojednávajících právě o tomto ožehavém tématu.

... Zápornou chvílí jest svatební noc, kdy se nevěsta musí vykoupiti takřikajíc tím, že bude poprvé čeliti hrůze sexuální zkušenosti. Za těchto okolností poslyšte, drahá čtenářko šokující pravdu. Některé ženy očekávají zkoušku ohněm o svatební noci s radostí, takových pocitů se vyvarujme! Nikdy by nemělo upadnouti v zapomenutí jedno zásadní pravidlo manželství: dávat se musí pomálu, zřídka, a hlavně s nechtutí.

(*Sexuální příručka z roku 1984 – Výňatek z historického dokumentu*)

... Mužští, tzv horkokrevní, chlubící se svou „silou“, jsou obyčejně předráždění, nervosní a podléhají často nemocem míchy a mozku. Není ještě jisto, škodí-li tu nemírnost sama či ve spojení s chorobami pohlavními. Že není nemírnost pohlavní neškodna, dokazuje únava, slabnutí paměti, lenivost duševní u osob, jež nezřízeně pudu pohlavnímu hoví. Kdyby se staly zdrženlivými, vyhýbaly se všemu, co dráždí pud pohlavní zvyšuje, ztišil by se i u nich pud pohlavní a doznaly by netušného klidu.

napříč dějinami

... Kterak však zajistiti trvalé štěstí manželské? S t ř í d m o s t o b o u m a n ž e l ů , č i s t o t a , s t u d a p e v n o s t ž e n y – tito činitelé zdrží i povahu slabého muže tak, že se stane slušným chotěm a otcem.

... Beze všech ohledů na předsudky a obtíže mají mladí lidé vstoupiti v manželství ve 22.–25. roce. Snoubenci už před tím ustanoví si rozumný rozvrh; není smutnějšího divadla nad ženu tělesně zdrčenou častými porody a otce čestné rodiny s nedostatečným výdělkem.

... Společné lože, jindy snad oprávněné, u pokolení dnešního jest nemístné; jsme dráždivější, tedy i nemírnější, slabší a chorobnější; tu netřeba vdechovati ještě výpary druhého a rozdražďovati se přes míru. Dvě sousedící ložnice dovolují útulné spoluzítí, aniž by odstraňovaly všechny meze. Nejsou-li dvě ložnice k dispozici, rozeštaví se postele odděleně ve velké ložnici; před postel ženy postaví se španělská stěna neb závěsní záclona. Manželé záhy zpozorují, že tím po-

měr jejich stane se jemnější, plný ohledů.

... Menstruace či čmýra dostavuje se pravidelně, obyčejně po 28 dnech, 12krátě až 13krátě do roka, bez bolesti, a trvá po 2 až 3 dny. (...) Tíže v nohách, trochu bolesti v kříži, nechuť prvního či druhého dne k jakékoliv práci – to vše vídáme i u žen zdravých, a není to nic nepřírozeného; ovšem třeba tu chovati se klidně, nepodnikati nic neobyčejného, ale pokračovati v denním zaměstnání.

... U starých Israelitů zamezení těhotenství ženou pokládalo se za zločin, objevuje se však neobyčejně vyvinutý smysl pro zdravotnictví lidu toho přece zase v předpise talmudu, aby žena vložkou vaty zamezila těhotenství, je-li mladší dvanácti let, kojí-li děcko atd. Řekové i Římané užívali prostředků zabraňujících. Římský lékař Soranus radil paním římským, aby se chránily



obcování pohlavního před čmýrou a po ni; před obcováním aby natíraly dolní část dělohy olejem, medem, balsámem. V Německu užívalo se thé z vrbového listí, v Rusku plavuně *Lycopodium annotium*, rtuti; Tatarky užívají kapradiny atd. Moderní metody hledí buď zameziti chámú přístup k děloze vložkami hubek, vaty a zvláštních přístrojů, buď hledí umrtviti chám, který vlastním pohybem do dělohy spěje, pomocí tekutin nebo směsí lučebních. Ale příroda všude si zajišťuje úspěch ve směru právě tom způsobem tak urputným, že ž á d n á z method moderních není úplně vydatnou. Úplná zdrženlivost jest tu pomocí jedině vydatnou.

(ostatní výňatky:

MUDr. A. Bayerová: *Žena lékařkou*.
Nakladatel Jul. Müller, Vídeň 1923)

Takže vidíte, milí čtenáři, jak moc se během jediného století změnil pohled na intimitu a sex. Jak uvolněně máme dnes mravy. Otázkou zůstává, který přístup hodnotit jako ten dobrý a který jako ten špatný...

Mgr. Alena Rašková
Zdroj: historické prameny
Ilustrační foto:
www.shutterstock.com
www.samphotostock.cz

Víte, že...

... největším záletníkem, kterého historie zná, byl údajně král Šalamoun? Podle všeho měl na sedm set manželek a tři sta konkubín – manželské i mimomanželské povinnosti mu šly na jedničku, nestrádala prý ani jedna z jeho žen.

... Slované si s cudností hlavu nelámali? V 9. a 10. století bylo naprosto běžné provozovat sex na veřejnosti. Ideálními příležitostmi, jak si užít trošku nevázanosti, byly trhy, slavnosti nebo například tradiční svátek slunovratu, kdy lidé v maskách a značně ovínění vyběhli do přírody, kde se oddávali tanci, hudbě a sexu.

... Slovanská žena, která dbala o to, aby až do svatby zůstala neposkvrněná, byla společností spíše pro smích? Taková žena totiž byla považována za neschopnou a nežádoucí, hodnu veřejného posměchu. Toto volnomyšlenkářství bylo postupně vytlačováno vlivem křesťanství.



(část devátá)

Bakterie

Mollicutes

– Mollicuty
a preparát Joalis Mollicut

V dnešním díle seriálu se budeme zabývat zvláštní skupinou bakterií, které nemají pevnou buněčnou stěnu. Jejich název je od této vlastnosti odvozen. *Mollis* znamená měkký a *cutis* kůže. Tyto bakterie jsou nejmenší prokaryotické buňky, které jsou schopné se množit. Díky své malé velikosti mají velmi jednoduchý a krátký genom. Kvůli omezenému genomu je omezena i jejich schopnost vytvářet potřebné látky pro růst, a proto mají velké nutriční nároky. Povrch buňky je tvořen třívrstevnou cytoplasmatickou membránou, která obsahuje poměrně hodně cholesterolu. To buňkám zajišťuje osmotickou stabilitu. Ve svém genetickém kódu jim chybí informace pro tvorbu peptidoglykanu a dalších složek pevné buněčné stěny, jsou tedy pružné a dokáží měnit svůj tvar. Mají také schopnost protahovat se mezi buňkami a procházet i velmi jemnými filtry. Absence stěny zapříčiňuje, že se v organismu vyskytují v různých tvarech i velikostech. Nejčastěji zaujímají kulovitý tvar (jako koky), ale někdy jsou i protáhlé nebo vláknité s větvením a připomínají houby. Odtud také plyne název čeledi *Mycoplasmataceae*, protože *mycos* znamená houba a *plasma* tvar.



Mollicuty napadají hlavně urogenitální trakt mužů i žen. Často tvoří ložiska, žádné příznaky onemocnění se neprojevují, ale nakažený jedinec přenáší infekci na své sexuální partnery. Výskyt u nemocných s urogenitálními infekcemi je zhruba čtyřikrát vyšší než u ostatní populaci.

- **U mužů** se *mycoplasmové* nákazy projevují jako záněty močové trubice (uretritidy), provázené bolestmi při močení a dalšími nepříjemnými pocity. Neléčená infekce může vést k zánětu nadvarlat (*epididymitis*), akutnímu a posléze chronickému zánětu prostaty (*prostatitis*). Chronické záněty prostaty mohou vyústit ve vznik karcinomu prostaty.
- **U žen** jsou časté záněty močové trubice a děložního čípku, provázené nepříjemnými pocity při močení, záněty vejcovodů (*salpingitis*).
- Mikrobiální ložiska *mollicut* mohou u obou pohlaví vést až k závažným poruchám plodnosti.

Mollicuty také napadají sliznice dýchacího traktu, sliznice úst, dutin. Mohou způsobit vleklé problémy s rozličnými příznaky. Původce problémů – *mycoplasmata* – však mnohdy nebývá vůbec objeven. Problém představuje i antibiotická terapie, pro-

tože antibiotika často neproniknou na sliznice, a léčba je tudíž neúčinná. Pokud nezareaguje správně imunitní systém, dochází k tvorbě infekčních ložisek na sliznicích, což se projevuje častými katar horních cest dýchacích, kašlem apod.

Pro odstranění ložisek je velmi důležitá imunita. V boji proti *mollicutům* se uplatňují hlavně protilátky proti proteinům membrány. Důležitá je dobrá imunita na sliznicích, kde imunitní slizniční buňky produkují IgA protilátky, které zabraňují pevnému uchycení bakterií na slizniční buňky. Při imunitních reakcích se také zapojuje buněčná imunita. Pro odstranění *mollicutových* ložisek z organismu je důležité detoxikovat okruh sleziny, který má vliv na sliznice a slizniční imunitu (preparáty **VelienDren**, **VelienHelp/VelienHerb**). Pak je důležité detoxikovat mateřské orgány orgánů, kde byla nalezena ložiska. V případě urogenitálních ložisek je to tedy okruh ledvin (**UrinoDren**, **UrinoHelp/UrHerb**), v případě respiračních sliznic okruh plic (**RespiDren**, **RespiHelp/RespHerb**).

Při jakých problémech využijete preparát Joalis Mollicut v kombinaci s dalšími preparáty?

- Problémy s urogenitálním ústrojím – časté záněty močových cest, záněty ledvin, záněty prostaty, vejcovodů.
- Neplodnost, před těhotenstvím je důležité odstranit ložiska *mollicutů* – prevence preeklampsie, potratů, zánětů plodových obalů a předčasných porodů, poporodních komplikací včetně horeček.
- Prevence nákazy novorozence před záněty plic a mozku.
- Endometrióza, bolestivá menstruace, záněty v malé pánvi.
- Problémy s dýchacím traktem – záněty horních cest dýchacích, dutin, středouší. Zápaly plic a ložiska v plicích.
- Opakované záněty spojivek.
- Nervové problémy – záněty periferních a motorických nervů a problémy s nimi. Změny v mozkové tkáni, prionové choroby. Podezření na přenos vadných bílkovin pomocí *Spiroplasma*.
- Problémy s klouby a pohybovým aparátem – záněty kloubů, tíhových váčků,... Ložiska v těchto strukturách.

Řád Acholeplasmatales – název těchto bakterií je odvozen od skutečnosti, že ve své buněčné membráně nemají cholesterol. Běžně se vyskytují v půdě, na rostlinách a napadají hlavně hmyz a obratlovce.

Čeleď Acholeplasmataceae –

Rod Acholeplasma – pro člověka může být potencionálně nebezpečný druh *Acholeplasma laidlawii*, který parazituje v plicích hovězího dobytka. U člověka osidluje hlavně sliznice dutiny ústní, dýchacích cest a urogenitálního traktu. Vzácně může způsobit problémy u imunosuprimovaných.

Řád Anaeroplasmatales – anaerobní (nesnáší kyslík) bakterie, které jsou běžně nacházeny v trávicím ústrojí skotu a ovcí.

Čeleď Anaeroplasmataceae –

Rod Anaeroplasma – přirozeně se nachází v trávicím traktu skotu a ovcí. V některých případech může přežívat i v trávicím traktu člověka, kde by však neměl působit problémy.

Rod Asteroplasma – běžně osidluje sliznice trávicího traktu hovězího dobytka.

Řád Entomoplasmatales – skupina bakterií, která je patogenní pro rostliny a hmyz.

Čeleď Spiroplasmataceae –

Rod Spiroplasma – *mollicuty* spirálovitého tvaru. Parazitují v rostlinách a ve střevech a krevmíze (hemolymfě) hmyzu. Prokazatelně způsobují neurologické problémy a šedý zákal u myší. Panuje podezření, že tato bakterie může přenášet vnitřní fibrální proteiny, které jsou pro obratlovce patologické a způsobují přenosné spongiformní encefalopatie neboli prionové choroby. Při nich dochází k poškození mozku a nervových tkání a následně k trvalému poškození nervového systému.

Řád Mycoplasmatales – díky tomu, že nemají buněčnou stěnu, dokáží tyto bakterie měnit svůj tvar a někdy připomínají houby. Odtud plyne jejich název, který v překladu znamená „houbovitý tvar“. Tento řád zahrnuje přibližně sto druhů bakterií, které osidlují rostliny, hmyz, obratlovce. Přibližně dvě desítky druhů mohou napadat také člověka.

Čeleď Mycoplasmataceae –

Rod Hepatoplasma – bakterie osidlující trávicí ústrojí hmyzu, nejsou patogenní pro člověka.

Rod Mycoplasma – zahrnuje několik druhů bakterií, které osidlují převážně sliznice urogenitálního a respiračního traktu. Zřejmě nejdůležitější je druh *Mycoplasma pneumoniae*, který je primárním patogenem lidského respiračního traktu. Bakterie tohoto druhu pronikají přes hlenovitou vrstvu a parazitují extracelulárně (vně buněk) na epitelových buňkách, na které se pevně přichycují pomocí terčíkovitých kontaktních destiček. Tím bakterie přímo toxicky působí na buňky a nedochází k neutralizaci toxinů pomocí tkáňových protibakteriálních enzymů. Bakterie z napadených buněk odčerpávají aminokyseliny a cholesterol – dochází k dalšímu narušení buněk. Nákaza vyvolává širokou škálu problémů, od mírných katarů horních cest dýchacích až po velmi těžké zápaly plic. V mnohých případech probíhá nákaza bezpříznakově, dochází však k značnému poškození plic, které lze pozorovat jejich snímkováním. *Mycoplasmata* se kromě dýchacího traktu dostávají i do dalších sliz-

nic. Častou komplikací jsou záněty spojivky, nosních dutin, středního ucha, záněty dalších sliznic a kůže. Při průniku do organismu mohou způsobovat záněty srdečního svalu a osrdečníku, může docházet k napadení trávicího ústrojí a jeho zánětům, napadají nezřídka také klouby a nervový systém. V nervovém systému mohou zapříčinit záněty periferních nervů, vznik meningoencefalitidy, poruchy motoriky. Závažný průběh, končící mnohdy smrtelně, mohou mít tyto infekce u imunosuprimovaných. Příčinou rychlého úmrtí je disseminovaná intravaskulární koagulace. Vzhledem k tomu, že dochází k propojení bakterie s lidskou buňkou pomocí spojení membrán a k výměně antigenů, mohou být mycoplasmové infekce startující příčinou autoimunitních reakcí. Často se tak děje právě při napadení dýchacího traktu druhem *M. pneumoniae*.

Bakterie jsou rozšířeny po celém světě, většinou po několika letech dochází k epidemiím, především u dospívajících dětí, ale i dospělých. Nákaza probíhá kapénkově. Protože mycoplasmata nemají buněčnou stěnu, působí na ně jen některé druhy antibiotik. Na sliznici dýchacích cest ale antibiotika nepronikají, tudíž léčba pomocí ATB bývá velmi problematická. Je nutné, aby bakterie eliminoval slizniční imunitní systém. Druhy *Mycoplasma buccale*, *M. orale* a *M. salivarium* jsou součástí normální ústní mikroflóry a pro zdravé jedince nejsou patogenní. Další skupiny mycoplasmat osidlují hlavně urogenitální trakt: *Mycoplasma hominis*, *M. genitalium*, *M. fermentans*. *Mycoplasma hominis*

je poměrně častý druh, na svých sliznicích ji má až 50 % osob. U žen způsobuje záněty vagíny, děložního čípku, záněty vejcovodů, endometriózu (viz podobně *ureaplasma*). Je nebezpečný u těhotných, jelikož způsobuje potraty, předčasné porody, poporodní komplikace. Při nákaze novorozence může dojít k meningoencefalitidě (zánět mozku) a k zánětům ledvinových pánviček. U mužů způsobuje záněty prostaty a také záněty močových cest. Zde často dochází k napadení zároveň s chlamydiovou infekcí. Léčba těchto zánětů je velmi obtížná. *Mycoplasma genitalium* způsobuje záněty močových cest hlavně u mužů. Velmi silně se přichycuje na sliznice. Posledním, trochu odlišně se chovajícím mycoplasmatem je druh *Mycoplasma penetrans*, který na rozdíl od jiných druhů proniká dovnitř buněk urogenitálního a respiračních sliznic, a je tedy intracelulárním patogenem. Naštěstí napadá pouze imunitně oslabené jedince, velmi často je nalézán u lidí nakažených virem HIV. Způsobuje záněty těchto sliznic a podílí se na poruchách imunitního systému.

Rod Ureaplasma – pro člověka je důležitý jediný druh *Ureaplasma urealyticum*, který se nejčastěji nachází v urogenitálním systému. Podobně jako *Chlamydie trachomatis* je nejčastější příčinou zánětů močových cest a močového měchýře. U mužů může způsobovat také záněty prostaty. U žen způsobuje záněty močových cest, gynekologických orgánů. Tato bakterie může být velmi nebezpečná v těhotenství, protože mívá na svědomí předčasné poro-



dy a potraty. Vyvolává zánět plodových obalů a může způsobit až smrt plodu, případně nakazit novorozence a vyvolat i vážná onemocnění, hlavně komplikované záněty plic a dýchacích orgánů, zvláště u nedonošenců. Protože bakterie snadno pronikají placentární bariérou, jsou jednou z příčin preemklamspie¹ neboli vysoký krevní tlak u těhotných žen, ohrožující život plodu, mnohdy i rodičky. Je-li žena nakažena v těhotenství, po porodu dochází k poporodním horečkám. *Ureaplasma* jsou také jednou z příčin endometriózy², při níž dochází k růstu endometria (částek výstelky dutiny děložní) mimo dělohu. Během menstruačního cyklu podléhá endometrium vlivu ženských pohlavních hormonů. V místech výskytu endometriózy pak dochází k cyklickému krvácení a rozvoji chronického zánětu. Typickým projevem endometriózy jsou bolesti různé intenzity v oblasti malé pánve a také sterilita (neplodnost). Dalšími následky mohou být srůsty či jiné komplikace.

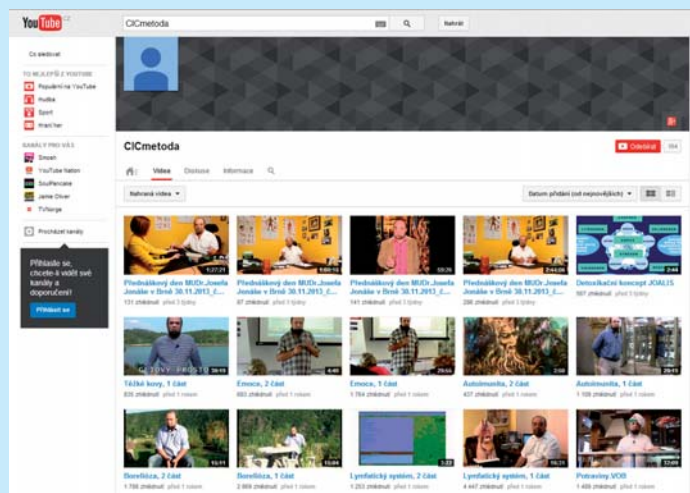
Mgr. Marie Vilánková
Ilustrační foto: shutterstock.com

¹ Více o této nemoci se dozvíte v příběhu maminky, která si kvůli preemklapsii prožila hotové peklo. Příběh se šťastným koncem naleznete na www.bambiklub.cz.

² Endometrióza je onemocnění, které postihuje poměrně vysoké procento žen v produktivním věku. Zároveň bývá častou příčinou neplodnosti. Endometrióze se budeme věnovat v příštím čísle bulletinu Joalis info.

novinky Joalis

Detoxikační koncept Joalis – efektivní seznámení



Ótom, že je Joalis na populárních internetových stránkách www.youtube.com, jsme vás informovali již před časem. Od té doby prošel náš virtuální kanál celou řadou změn. Rádi bychom vás upozornili na některé z nich:

- Donedávna jsme se na youtube objevovali hned dvakrát. Jako **CICmetoda** a jako **JoalisJoalis**. Od února 2014 všechna naše videa naleznete na společném profilu, a tím je **CICmetoda**.
- Na tomto profilu najdete jak videa od MUDr. Josefa Jonáše a Ing. Vladimíra Jelínka, tak také záznamy z přednášek a kongresových dnů.
- Nejnověji zde naleznete několikahodinovou přednášku **MUDr. Josefa Jonáše z Brna**, která se uskutečnila v listopadu 2013 a dočkala se nesmírně pozitivního ohlasu.
- Náš virtuální kanál **CICmetoda** se může chlubit ještě jednou novinkou, a tou je TV spot s názvem **Detoxikační koncept Joalis**, na jehož tvorbě se podílel MUDr. Josef Jonáš a firma Leontýnka s. r. o. Během ledna jej shlédlo téměř 600 našich fanoušků!

Dietáři všech zemí, spojte se

– tisková konference na téma Hubnutí

Tiskové konference pořádané firmou ECC nejsou žádnou novinkou. Proběhlo jich už několik. Jen namátkou zmiňme třeba tu poslední na téma Bolesti hlavy, která sklidila velice pozitivní ohlas.

Jestliže jsem zmíněnou konferenci zhodnotila jako úspěšnou, k té poslední, konané 11. 2. 2014 tradičně v pražském hotelu Adria, mě napadá jedině: **Bylo to terno.** Nejen že účast novinářů byla nad očekávání vysoká (přišlo 33 novinářů z tištěných i internetových médií, například Chvilka pro



tebe, Katka, Moje Zdraví, Moje rodina, ...), ale také téma bylo nadmíru atraktivní. **Hubnutí.** Kdo je štíhlý, je v kurzu. A kdo není štíhlý, chtěl by takový být. A kdo říká, že po tom ani jednou v životě nezatoužil, většinou lže. Štíhlost se stala kultem krásy, a ačkoli to není zcela správné, protože tato „diktatura“ lidstvo stresuje, je třeba říci, že štíhlí lidé jsou atraktivnější. Ba co víc. Oni bývají také zdravější. Někdy se stane, že ať se snažíme sebevíc, hmotnost se nám nedaří snížit. Jak tento problém vidí bystré oko řízené a kontrované detoxikace? Chceme-li si udržet štíhlou siluetu, musíme se na tělo podívat celistvě. A zaměřit se především na to, jak pracuje náš



metabolismus a hormonální systém. Ty totiž rozhodují o tom, jaký bude stav a především podíl tukové tkáně.

Během tiskové konference se novináři dozvěděli spoustu zajímavostí – například to, jak tělo nakládá s energií, kterou přijme, jak se štěpí potrava, co to znamená, když má člověk úsporný metabolismus, proč je dobré nechat se na cestě za vytoučenou postavou vést výživovým poradcem nebo třeba jaký podíl na schopnosti udržet si štíhlou linii má náš mozek, játra nebo slezina. A především pak – které toxiny chodí metabolismu narušují. Věřte tomu, že ve hře není zdaleka jenom stres...

Všichni přednášející, tedy Mgr. Marie Vilánková, Ing. Vladimír Jelínek a Ing. Radka Krejčová, svými příspěvky přítomné novináře zaujali a soudě dle těch jisker v očích snad mnohým z nich dali i takovou malou, soukromou naději, že tentokrát by to hubnutí vážně mohlo vyjít!

Více informací o proběhlé konferenci a tiskovou zprávu naleznete na webu www.eccklub.cz.

Za Joalis a ECC
Mgr. Alena Rašková

novinky Joalis

Nejpoužívanější preparáty roku 2013

Poučný přehled nejoblíbenějších a nejpoužívanějších preparátů Joalis nás naplňuje optimismem. Ukazuje na to, že většina evropských terapeutů pochopila strategii detoxikace Joalis. Pořadí nejprodávanějších preparátů v roce 2013 bylo následující:

LiverDren
UrinoDren
Streson
VelienDren
RespiDren
MindDren
Lymfatex
Cranium
Emoce
Cortex



Většina terapeutů ovládá dobře detoxikaci mikrobiálních ložisek, emocí, anorganických látek. Abychom je co nejvíce přiblížili ideálu detoxikace Joalis, bude potřeba více informací o detoxikaci organických látek a metabolitů. Preparáty EviDren, PEESDren a Metabex mají nárok být v top ten. Lymfatex, Cortex a Cranium jsou preparáty druhé detoxikační vlny, které by měly následovat eventuálně až po řízené detoxikaci šesti toxinů: mikrobiálních ložisek, anorganických toxinů, organických toxinů, emocí, stresu a metabolitů.

Počínáme si skvěle!!!

MUDr. Josef Jonáš



Otázky kolem rodičovství a sexu



Sexuální apetit

Může mít nějaký toxin na svědomí snížený sexuální apetit? Manžel tvrdí, že chyba není ve mně. Nejedná se údajně ani o žádný fyziologický problém. Přesto jeho apetit slábne. Existuje nějaký váš preparát na zvýšení sexuální touhy?

Hana B., Brno

Dotazu schází základní údaje. Například věk muže, doba trvání manželství a v neposlední řadě i kulantně řečeno tělesné změny, které v průběhu času nastaly na postavě manželky. Muž dosahuje sexuálního maxima kolem devatenáctého roku života. To se určitou dobu drží na vysoké úrovni, ale postupně klesá. Rychlost klesání je individuální. Někteří muži si schopnost sexuálního života udržují třeba do devadesátky, u jiných se již kolem padesátky blíží nule. Je třeba také hovořit o dvou dalších kvalitách sexuálního života – apetit neboli libido a vlastní schopnost koitu, která je u muže podmíněna erekcí. Snížení libida mívá velmi často psychologický původ. Nejčastěji jej snižují stres, starosti, deprese a další emocionální poruchy, ale také snížená fyzická přitažlivost manželky. Ať muž chce, nebo nechce, jsou jisté tvarové atributy ženské postavy, na něž sexuálně reaguje. Jakmile se tyto atributy radikálně

změní, klesá i impuls pro mužské vzrušení. Říká se, že u muže hrají hlavní úlohu v sexu oči a samotný zájem o sex, zatímco u ženy duše neboli vztah – láska. Nejčastější sex zažívají manželé v prvních dvou letech manželství, pak vzájemný zájem postupně klesá. Po dvacetiletém manželství se za dobrou četnost považují dva sexuální styky za měsíc. Lidská sexualita je zkrátka velice citlivá na různé podněty a na stav samotné psychiky. Může však jít také o sníženou, ba dokonce vymizelou schopnost erekce pohlavního údu. Snížená kvalita erekce mívá často fyziologický problém, o kterém většina mužů neví. Nejčastěji to bývají změny na cévním aparátu, který zásobuje krví pohlavní ústrojí.

Psychologický úbytek libida lze jen obtížně řešit jakýmkoliv preparáty. Dokonce i pověstná viagra působí jenom tam, kde člověk chce, aby působila. Fyziologický problém s vlastní erekcí je preparáty Joalis řešitelný. Existuje však třeba jistá závislost mezi snižováním schopnosti erekce a blížícím se cévním onemocněním, a tak je při takovém podnětu vhodné laboratorní vyšetření a pravděpodobně i tzv. angiologické vyšetření, tedy rentgenologické zjištění kvality cévního zásobení penisu. K hormonálním změnám, které by měly za následek snížené libido nebo neschopnost erek-

ce, dochází pouze výjimečně, a to většinou zásahem zvenčí, například podáváním ženských hormonů nebo hormonů tlumících produkci mužských hormonů.

Detoxikace a žárlivost

Můj problém se týká žárlivosti. Za vinu jí dávám špatným zkušenostem z přechodných vztahů. Záchvaty žárlivosti mívám pravidelně. Vůbec se při nich nepoznávám, jsem zlá, agresivní, potom zase plačtivá a vystrašená. Dá se toto chování preparáty nějak zmírnit? Chodím na terapii, přesto mám pocit, že to je nedostačující.

Mirka K., Prievidza

Žárlivost je neuróza, která je vlastně strachem promítaným do vlastnictví partnera. Za strach ze ztráty partnera obvykle mohou psychologické faktory, především vlastní zkušenost, zkušenost z okolí nebo zkušenost z rodiny, ale také nápodoba chování rodičů či různé výchovné řeči, které se v rodinách vedou. Chce-li se člověk zbavit žárlivosti, musí se zabývat možnostmi změny svého chování. Vlastní žárlivost pak může probíhat jenom pod obrazem úzkosti, nářku, proseb a pláče, agrese – záleží na profilu osobnosti. Vhodná je psychoterapie, díky níž si člověk uvědomí, jaké příčiny k úzkosti vedou. K detoxikaci můžeme použít všechny preparáty Joalis určené k úpravě emocionálních problémů, především **UrinoDren**, **LiverDren**, **Anxinex**, **Egreson**, ale také **MindDren**, **EviDren** a **PEESDren**. Emocionální centra mohou být totiž poškozena nejen psychologicky, ale i toxiny mikrobiálními, organickými či anorganickými. Dále bych doporučil opakovaně brát preparáty **Emoce** a **Streson**, ovšem až po předchozí detoxikaci výše zmíněnými preparáty.

Inkontinence po porodu

Po porodu jsem začala trpět inkontinencí. Při urologickém vyšetření mi lékař zjistil přítomnost bakterie *ureaplasma*, nasadil antibiotika, ale ani po zaléčení bakterie nezmizely. Může to mít nějakou souvislost s inkontinencí? Dá se tato bakterie likvidovat za pomoci detoxikace?

Denisa O., Praha

Inkontinence moči po porodech trápí mnoho žen. Slovo inkontinence nemusí

znamenat jen únik moči; může se týkat také stolice. Proto bychom měli připomenout, že se jedná o močovou inkontinenci, tedy odcházení moči proti vůli dotyčného člověka. *Ureaplasma* nemusí být antibiotiky zcela zlikvidována. Není však příčinou inkontinence. Za inkontinenci může především problém svěrače močového měchýře, který je ovládán nervovou soustavou. Sám svěrač prací autonomně nevykonává, je napojen na baroreceptory, které zjišťují tlak v močovém měchýři, a prostřednictvím vegetativního nervového systému a periferního nervového systému je uvolňován na základě pokynu z našeho mozku. Tonus svěrače je udržován automaticky a řídicí centra bychom našli v prodloužené míše. Inkontinence moči je těžko odstranitelná záležitost, protože její vznik

je velice složitý. Jak už jsem uvedl, svou roli hraje jak prodloužená mícha, tak vlastní nervové pleteně, které močový měchýř ovládají. Proto se doporučuje trénink v podobě svírání pánevního dna, který podporuje funkci těchto svěračů. K detoxikaci doporučuji použít **UrinoDren** v kombinaci s preparátem **LiverDren**, který normalizuje imunitní systém.

Poporodní deprese

Má manželka se po porodu zcela změnila. Je to jiný člověk. Posmutnělá, chvíli zase nervózní, připadá mi, jako by se z miminka vůbec neradovala. Lékaři jí diagnostikovali poporodní depresi a nasadili antidepressiva. Mám dobrou zkušenost s preparátem Streson – mohl by zmírnit stavy poporodní deprese?

Miloš S., Tábor

Poporodní psychóza není úplně vzácná záležitost. Opravdu se projevuje především nezájmem o dítě, často i změnami chování. Jde-li o depresi, pak se používají antidepressiva, ale zabýval jsem se případy, kdy ani několikaměsíční léčba antidepressivy neměla potřebné výsledky. Preparát

Streson je jistě potřebný preparát a může se užívat bez závislosti na jiných preparátech, zrovna jako preparát **Emoce**. Protože však deprese závisí na mediátoru zvaném serotonin, jehož produkce bývá narušena různými toxiny, je třeba přidat i další preparáty. Doporučuji **LiverDren** a **RespiDren**, protože plíce ovládají příslušné části mozku, kde se o depresi rozhoduje. Významná je také struktura středního nervstva, takže takovou sestavu doplňujeme i preparátem **Enternal**. Narušení produkce serotoninu může být způsobeno i metabolickými poruchami či jinými toxiny, proto musíme aplikovat sestavy na všechny druhy toxinů. V těchto vážných případech je třeba doporučit nejméně pět šest preparátů, kde základní typy toxinů vystřídáme. Velmi důrazně doporučuji myslet na poruchy metabolismu, protože narození dítěte, porod a následná péče o něj je pro ženu bezpochyby velice stresující záležitost. A v takovém případě se často vynořují právě metabolické problémy.

Prodělaná kapavka

Před dvěma lety jsem prodělala kapavku. Vyléčila jsem se, testy mám negativní. V současnosti plánujeme s přítelem miminko. Mám strach, jestli ve mně nemohlo něco z této nemoci zůstat, co by se mohlo přenést na plod. Ráda bych se ješ-

tě pročistila – které preparáty jsou vhodné?

Květa D., Čáslav

Samozřejmě že existuje chronická kapavka, ovšem jde dnes spíše o vzácnost, protože gonokok, který kapavku způsobuje, velmi dobře reaguje na antibiotika. Je tedy nepravděpodobné, že by dítě mohlo být již prodělanou kapavkou nějak ovlivněno. I kdyby došlo k přenosu kapavky na dítě, nezanechává to žádné zvláštní následky, většinou se to projevuje pouze chronickými záněty spojivek. Pokud by dotyčná paní uvažovala nad vytvořenými ložisky, kde gonokoky mohou být uloženy, pak postačí preparát **UrinoDren**, který čistí celý gynekologický a močový aparát od mikrobiálních ložisek.

Chlamydie v těhotenství

Dobry den, mohou se chlamydie přenést z matky na plod? Léčím se s nimi už čtvrt roku. Před měsícem jsem otěhotněla.

Lenka B., Vyškov

Chlamydie, jakož i jiné mikroorganismy, se pochopitelně z matky na plod mohou přenést. Na plod se přenáší velmi mnoho mikroorganismů, a to nejen v období vývoje plodu v těle matky, ale také při následném průchodu porodními cestami. Takže matka vybaví své dítě řadou velmi důležitých mikroorganismů, které potřebuje ke tvorbě své imunity. Chlamydie jsou velmi častou infekcí. Uvádí se, že většina aktivně sexuálně žijících obyvatel se s chlamydiemi setkala. Většinou se organismus sám s touto infekcí vyrovná. Chlamydie jsou však nitrobuněčný parazit, a pokud se s nimi organismus sám nevyrovná, je velmi obtížné je zničit. Antibiotické kúry jsou dlouhé a jejich účinnost se pohybuje kolem 50 %. Důležité je, aby dobře fungoval imunitní systém, který sám zajistí vhodný mikrobiální prostředí. Práce s imunitním systémem není jednoduchá a vyžaduje řadu preparátů. Základním preparátem je **LiverDren**, ale nesmíme zapomenout ani na **MindDren**, **EviDren**, **PEESDren**, **Cranium** a **Metabex**. Imunitní systém je ovlivňován i stresem, proto zařazujeme **Streson**. Preparáty doplníme o **UrinoDren**, abychom likvidovali případná mikrobiální ložiska v gynekologickém ústrojí.

Pokud by se matky měly bát přenosu nějakých mikroorganismů do organismu plodu, pak by musely zešlehtat, protože svět mikroorganismů žijících v člověku je tak obrovský, že si to stěží umíme představit. Tyto mikroorganismy se předávají z člověka na člověka a záleží na tom, jak s nimi který organismus nakládá. Proto je dobré již od narození ošetřovat imunitu dítěte pomocí preparátů Joalis, třeba **Bami oilů**, aby i jeho organismus uměl se světem mikroorganismů nakládat tak, jak potřebuje.

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Několik přírodních tipů, než budete „v tom“

Kromě faktu, že detoxikace odstraňuje z našeho těla nežádoucí toxiny, čímž dochází k pročištění organismu, a tak zatímco neduhy slábnou, my sílíme, prokazuje nám i další služby. Bez nadsázky nadstandardní.

Toxiny a jejich vliv na plod

Lidské tělo sestává z mnoha milionů buněk nejrůznějších typů. Všechny však vzešly z buňky jediné, a tou bylo oplodněné vajíčko. Co na tom, že v raném stadiu těhotenství se některé buňky mohou vyvíjet různými směry, tedy že ještě nemají přesně stanovenou svou funkci... Ta je jim dána až v pozdějším stadiu vývoje. Buňky se dále rozdělují, specializují se a jejich flexibilita se postupně vytrácí. Tedy pokud je všechno tak, jak má být.

Právě v této fázi vývoje plodu je nesmírně důležité, aby tělo matky, tedy to jediné zázemí, které kolem sebe má, bylo čisté. Nejsou to totiž pouze geneticky vrozené vady, které mohou za to, že se ve vývoji plodu „něco“ pokazí. Velice zákeřnými agresory, kteří se v těle ženy mohou objevit a vývoj plodu narušit, jsou toxické látky. Některé si svou daň vybírají okamžitě, jiné třeba až v řádu několika měsíců nebo let. Škodlivé jsou ale všechny. Laicky řečeno: miminku ke správnému vývoji a co nejpohodovějšímu příchodu na svět

nestačí fakt, že ho chrání stěny dělohy. Normální vývoj plodu, ale také normální vývoj novorozence po porodu závisí nejen na genetické výbavě, ale také na zdravém životním prostředí. Ideálně tedy na kombinaci obojího.

Nutit nastávající rodiče, aby těsně před početím změnili stravovací návyky a přešli na zdravý životní styl, by bylo zbytečné. Zvláště pak u lidí, mezi jejichž pravidelnou činnost patří vysedávání ve fast foodech nebo každodenní chroupání bramborových lupínků večer u televize. Náhlá a razantní změna stravovacího režimu by navíc mohla organismu způsobit šok. Nějakou dobu totiž trvá, než si tělo na nový harmonogram zvykne. Se změnou, úpravou či zlepšením životního stylu začínejte pozvolna, nejméně půl roku před plánovaným početím. Neznamená to, že byste museli ze svého jídelníčku vyloučit vše, co máte rádi. Dbejte však na to, aby byl pestrý a aby obsahoval vše, co tělu, připravujícímu se na těhotenství, potažmo tělu, připravujícímu se zasít zárodek nového života, prospívá.

Pro ženy:

- Je vhodné zásobit tělo hořčíkem, vitaminy skupiny B (zvláště pak kyselinou listovou, která pomáhá udržovat příznivou hladinu červených krvinek a podporuje činnost nervového systému a je rovněž schopna chránit plod před některými vrozenými vadami), vitamínem C a E.

- Pevnost a odolnost kostí, svalů a nervů podpoří zinek, vápník, hořčík a železo.

Pro muže:

- Dýňová semínka a celer, to jsou potraviny, které byly odjakživa považovány za klenoty mužské plodnosti. Tipů na chutné pokrmy z celeru a dýně je plný internet. A jestli se vám nechce surfovat po síti, nalistujte si rubriku Zdravě a chutně.

- Méně známým, leč stejně účinným pomocníkem jsou ústřice. Obsahují totiž vysoký podíl zinku, který zajišťuje dostatečnou pohyblivost spermií a udržuje stabilní hladinu testosteronu v krvi. Pro znásobení účinku doporučují

mnozí odborníci (například ti z univerzity v Saúdské Arábii) současně přijímat co nejvíce vitamínu E.

- V neposlední řadě by muži do svého jídelníčku měli zahrnout česnek. Ten český, poctivý. Je totiž plný selenu – nepostradatelného přírodního doplňku zvyšujícího mužskou plodnost. Ač se to zdá málo pravděpodobné, česnek byl v minulosti považován za opravdu silné afrodisiakum.

Detoxikační kúry pro nastávající tatínky i maminky

Kúry je vhodné provádět pravidelně, ideálně jednou za měsíc. K šetrné očistě se hodí například jablka, kysané zelí, kvašená zelenina, červená řepa, kopřivy, mrkev, celer, hořké kyselky a další přírodní pomocníci. Chystáte-li se k tomuto kroku, vyhraďte si na něj dostatek času, nejlépe víkend. Právě tehdy nejsme tolik vystaveni silnému pracovnímu tempu a stresové zátěži.

Jablečná kúra trvá tři dny, během nichž se konzumuje jeden a půl kilogramu čerstvých, tepelně neupravených jablek. K doplnění tekutin poslouží obyčejná pramenitá voda, případně kombinovaná s bylinnými čaji. Účinky této detoxikační kúry umocní také konzumace jablečného octa. Stačí jej v množství jedné polévkové lžice nalít do sklenice vody a před spaním ji vypít.

Zeleninové kúry jsou velice oblíbené zejména proto, že při nich člověk nepocituje hlad, ani ztrátu energie. Oblíbená je kúra z kysaného zelí či kvašené zeleniny, která může trvat až pět dnů, vždy podle potřeby. Na množství nezáleží – můžete sníst, co se do vás vejde, a k tomu ještě přidat porci suché rýže.

Čaj o páté pijte kdykoliv

Bylinné čaje prokazují napříč stoletími cenné služby všem, koho trápí nejrozličnější zdravotní potíže. Ideálními bylinnými pomocníky pro ženy, které plánují potomka, jsou zejména meduňka, která harmonizuje menstruační cyklus, šalvěj, která simuluje ženský hormon estrogen, heřmánek, tlumící PMS a přispívající k regeneraci celého reprodukčního ústrojí, a celá řada dalších... Následující bylinné směsi mohou užívat pouze netěhotné ženy.

Ženská záležitost

100 g kontryhelu (nať),
100 g kopřivy (list),
100 g třezalky (nať),
50 g měsíčku (květ),
20 g šalvěje (list)

Sušenou směs nasypeme do papírového, dobře uzavíratelného pytlíku nebo dózy. Do 0,5 l vroucí vody dáme 2 PL směsi a necháme 15 minut louhovat pod pokličkou. Poté přecedíme, nalijeme do termosky a popijíme v průběhu celého dne. Tato kúra by měla trvat max. 6 týdnů. Ženy (a ostatně i muže) dostane do té správné, klidné a vyrovnané nálady, která je k úspěšnému početí bezesporu zapotřebí.

„Do roka a do dne“ (a možná ještě dřív)

70 g heřmánku, 150 g oregana,
50 g sléze, 150 g šípku, 100 g macešky,
100 g jablečnicku, 150 g čekanky,
100 g mařinky, 200 g řebříčku,
200 g meduňky

Směs opět přesypeme do dobře uzavíratelného papírového pytlíku nebo dózy. Do 300 ml vody nasypeme hrst směsi, necháme přejít varem, odstavíme, promícháme a louhujeme 15 minut. Čaj je doporučován ženám pít ráno nalačno a večer před spaním. Jeho hlavní předností je schopnost prokřvit dělohu a upravovat menstruační cyklus.

Kdo maže, ten jede

Řeč není o alkoholu a – ačkoli by se to mohlo zdát vzhledem k tématu příznačné – ani o lubrikačních gelech. Tím mazlavým zázrakem, který by měl budoucí rodiče na cestě za jejich vytvořeným potomkem provázet, jsou rostlinné oleje. Rostlinné oleje obsahují celou řadu cenných a tělu prospěšných látek. Navíc podporují očištné procesy. Z dob dávno minulých je dobře známa

třeba olejová kúra k očištění žlučníku. Lidé, které trápily žlučnickové kaménky a zanesené žlučovody, začínali každé ráno se štamprlí olivového oleje a dvěma PL čerstvé citronové šťávy. Po tomto raničku hodinu nic nekonzumovali, nic nepili. Kúra trvala tři měsíce, během nichž se maličkaté kaménky uvolňovaly a žlučovody pročišťovaly.

Mnoho pozitiv v sobě ukrývá například lněný olej, získávaný lisováním lněných semenek. Ta jsou plná fytoestrogenů, které upravují ženský menstruační cyklus, vyrovnávají hladinu ženských hormonů a prokrvují děložní sliznici. Lněný olej má co nabídnout také mužům. Pomáhá odstranit některé typy mužské neplodnosti a výrazně ulevuje při prostatických problémech. Stačí jedna malá lžička denně.

To sezamový olej zastává zcela jinou, avšak neméně důležitou roli. Díky přítomnosti fosforu, vápníku, niacinu, síry, uhlovodanů a rostlinných bílkovin se stává šetrným, leč účinným sedativem. Nezanedbatelný je i jeho pozitivní vliv na srdce a cévy. V neposlední řadě, a to nás bude zajímat nejvíce, pečuje o urogenitální systém mužů i žen. U žen navíc napomáhá předcházet gynekologickým infekcím, jejichž chronická stadia bývají častou příčinou některých forem ženské neplodnosti.

Dýňový olej je ryze mužská parketa. Díky vysokému obsahu zinku a železa nachází své uplatnění v přírodní léčbě urologických potíží – ovlivňuje svalovinu svěračů a zvyšuje tlak moči, což působí

Pozn. redakce: Doproučený jídelníček pro těhotné ženy naleznete na webu bambiklub.cz v rubrice Akademie!Nastávajícím maminkám.



blahodárně zejména u mužů se zvětšenou prostatou. Zinek je z hlediska mužské plodnosti prvek zcela zásadní. Soustřeďuje se totiž v mužských pohlavních žlázách, kde pomáhá tvořit nejen mužské hormony, ale i spermie. Zinek se však z těla rád vytrácí, zejména společně s potem a močí, proto je třeba, aby jej muži láskyplně doplňovali.

Intimní regenerace

Tato část přípravy na rodičovství by vlastně měla stát hned v úvodu článku. Je totiž ze všech nejdůležitější. Jak zbytečná se ukáže úzkostlivá péče párů toužících po miminku,

Náš tip:

Chcete se dozvědět, jak si rychle a levně vyrobit kvašenou zeleninu u vás doma?



Navštivte rubriku **Žijeme zdravě** na webu **joalis.EU**, čeká tam na vás článek věnovaný právě kvašené zelenině, jejím pozitivům a samozřejmě také návod k její přípravě.

kteří sice změní své stravovací návyky i životní styl, ale nemají v pořádku mechanismus, díky němuž se nový život může vůbec započít. Detoxikace před početím je velice zásadní a podstatná. Stále více párů se ocitá v těžké situaci: chtěli by, ale nemohou... Na řadu obvykle přicházejí nepříjemná vyšetření, která s sebou nesou mnohdy i ztrátu sebevědomí, výčitky a tichý nářek: *Proč zrovna já?* Přitom mnohé scénáře tohoto typu by vůbec nemusely přijít, kdyby lidé více dbali o regeneraci pohlavních orgánů.

Časté gynekologické záněty, které přecházejí do chronických stadií, podezřívají chlamydie, usazené v urogenitálním traktu, upnuté džíny z neprodyšných tkanin na úkor ztráty pohodlí a vzdušnosti... To jsou některé zásadní chyby, jichž se s úspěchem dopouštíme, přestože jim lze velice snadno předcházet. Například důslednou prevencí a vhodnou intimní hygienou. Mužům se například doporučuje pravidelné sprchování varlat studenou vodou (2x denně po dobu 4 minut v délce trvání tři měsíce) – ne snad proto, že by právě tato partie potřebovala být otužilá. Důvodem je časté přehřátí varlat a s ním spojený úbytek zdravých a hbitých spermií. Ženám zase neškodí dopřávat si pravidelně sedací koupele z mořské soli, které napomáhají desinfikovat sliznice.

Zkusme být ke svému tělu co neohleduplnější... Na prevenci není nikdy pozdě.

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

k tématu

Sobectví, nebo přirozenost

aneb Když

Zplození potomka samo o sobě není žádná věda. Je-li navíc plánované, provázejí jej příjemné pocity blízkosti a radosti z toho, že začíná něco nového, nepoznaného. Následuje rozpačité období plné změn – ranní nevolnosti, hormonální výkyvy, ale také zásadní otázka: Zvládnou to? Tu si přitom zdaleka nepokládají pouze nastávající maminky...

Můj švagr se před třemi lety stal poprvé otcem. Do té doby to byl relativně bezstarostný muž, jehož snem bylo podívat se do všemožných koutů světa. Kvůli pocitu volnosti. Kvůli zážitkům, na které bude celý život vzpomínat... Když se dozvěděl, že jeho milá čeká dítě, usmíval se. Nešlo si však nevšimnout, jakou křečič byl jeho úsměv opředen. Když jsem se ho jednou zeptala, jak se na miminko těší, s nehranou rezignací v hlase mi řekl: „*Já nevím. Já vážně nevím. Nevím, co bude. A taky si najednou připadám starý. A nic z toho, co jsem chtěl, už nestihnu, chápeš? Ani našetřeno pořádně nemáme. Byt jsme sotva předělali. Asi jo, asi se těším. Ale jsou to nervy.*“ Pěkný sobec. To bylo první, co mě v reakci na jeho slova napadlo. A nebyla jsem zdaleka sama. Najednou se všichni, zejména ti bezdětní, stali soudci, kteří obžalovanému panu H. začali udílet cenné rady – rodičovství, to je především zodpovědnost, končí veškerý tvůj volný čas, nesmiš myslet na sebe a své potřeby, ... K mému překvapení se nejzdrženlivěji chovala má sestra, jeho manželka, tedy člověk, který by logicky měl největší nárok kritizovat a soudit. Na každou jeho obavu reagovala trpělivým úsměvem a zkrátka čekala, až to přejde. A zřejmě tím zachránila nejen celý jejich vztah, ale také dokázala miminku zajistit bezstarostný nitroděložní vývoj a bezproblémový příchod na svět. Uchránila ho totiž nadbytečného stresu. Jenže zdaleka ne všichni muži se setkají s takovým pochopením...



černějších puntíků, které se však naučili vzájemně milovat a respektovat. Protože není nic horšího, než když se dítě, jež má být absolutním vyústěním lásky dvou lidí, stane pouhým nástrojem, který má otestovat hloubku vztahu: „*Uděláme si dítě a uvidíme, co se změní. Buď nás to stmelí, anebo nadobro rozdělí.*“ Toto je jeden z nejhorších přístupů k rodičovství, jehož následky většinou těžce dopadají na psychiku dítěte. Říká se, že pro muže je v první řadě důležitý fyzický vzhled partnerky. Pro ženu pak vztahové pouto, vazba. To jsou atributy, které určují i míru vzájemné přitažlivosti. Omezíme-li se pouze na sexuální přitažlivost, nelze proti tomuto tvrzení nic namítat. Ale budeme-li vnímat vztah jako celek, zjistíme, že muži zdaleka nejsou tak povrchní jako v otázce sexu. I oni k fungujícímu vztahu potřebují vzájemnou důvěru a porozumění. A bojí se, že se žena po narození potomka změní a oni už nebudou moci kvůli závazku ze vztahu odejít. Možná to je od nich sobecké, ale můžeme se jim divit? Muži mají stejné právo na obavy jako ženy. Jak z toho ven? Kdo ví... Třeba by bylo vhodné vnímat období ženina těhotenství nikoli jako hrozbu, ale jako příležitost poznat

gických patálií přestanou být pro svého muže atraktivní, muži řeší opačnou otázku – že na sex nebudou mít jejich ženy náladu a čas. Ruku na srdce – všechny obavy jsou přehnané: milující muž případnou sexuální absenci jistě nebude brát jako tragédii a nebude ji ženě vyčítat. Milující muž totiž dobře ví, že tyto situace bývají dočasné, a umí si hravě poradit s tím, jak tuto situaci přečkat. A milující žena? Ta ráda využije toho, že jí její vlídný muž poskytuje dostatečný prostor k tomu, aby se po porodu dostala opět do formy, protože milující žena chce být pro svého muže atraktivní nikoli z povinnosti, ale z lásky...

Čas plyne jako voda. Žádná z těch chvil, které nám život postaví do cesty, se nevrátí. Proto je třeba si všechny ty chvíle umět vychutnat, dokázat je prožít, pochopit jejich smysl, abychom se k nim už nikdy nemuseli nostalgicky vracet a vyčítat si, co jsme udělali špatně. O výchově dětí to platí dvojnásob – než se nadějeme, z malých uzlíčků schovaných v zavinovačce jsou pubertáci a my najednou zjistíme, že všechny naše obavy byly tak zbytečné... Že vztah, který se měl rozpadnout, by se tak či tak rozpadl, že ať už byla naše finanční situace jakákoli, naše děti žijí, rostou a vyvíjejí

otcové utíkají od rodin

Přitom i pro ně je těhotenství ženy zlomovým obdobím. Neprovází je sice hormonální výkyvy, doléhají však na ně jiné věci a podněty, které mohou narušit jejich psychiku. Podle statistik se nejvíce nastávajících otců obává toho, že **nebudou schopni rodinu finančně zajistit**. Není divu. Výbava pro novorozence není zadarmo, natož pak tak běžné záležitosti, jako jsou například plenky. Někteří muži se proto začnou zběsile hnát za lepšími výdělků, anebo propadnou panice z toho, že ve své roli muže-živitele selhali. Součástí přípravy na rodičovství by proto měla kromě jiného být i záležitost ekonomická – tedy schopnost vytvořit nutnou finanční rezervu, zorientovat se v tom, co všechno je pro novorozence potřeba koupit, zredukovat to, co je zbytečné, najít možnosti toho, jak mu zajistit bezproblémový start do života a zároveň tyto nároky skloubit se svými finančními možnostmi, ... Je to těžké, ale jde to. Důkazem toho jsou miliony šťastných rodin z nejrůznějších společenských vrstev.

Dalším strašákem, který se nevrátá pouze do ženských mozků, je **obava o partnerský vztah**. I v tomto případě platí, že včasná příprava na rodičovství je nedocenitelný bonus. Dítě by se mělo narodit do pevného a fungujícího vztahu, lidem, kteří se neznají pouze povrchně, ale jsou si vědomi i těch největších chyb a nej-



zcela nové situace, které partnerům umožní prakticky vyzkoušet, do jaké míry se znají a jak silné pouto mezi nimi je. Je-li o vztah pečováno průběžně, s citem a pozorností, nepředstavuje těhotenství nic, čeho by se partneri měli obávat.

Čekali jste jiné obavy? Například **obavu o kvalitu sexu**, anebo obavu ze ztráty volného času? To bychom české muže velice podceňovali! Ačkoli se těmito otázkami budoucí tatínkové zabývají, zaujímají nižší příčky na stupnici jejich strachu. Svě místo však přesto mají. Zatímco ženy se obvykle bojí toho, že vlivem narůstajícího břicha a některých poporodních fyziolo-

se, že naše zájmy, o které jsme se tolik báli, nikam neodešly, ale trpělivě na nás těch několik let, které jsme strávili výchovou svých ratolestí, čekaly, ... Zkrátka všechno jde tak, jak má.

A jak to všechno vím, když sama děti nemám? Přece od svého švagra, který je dnes již dvojnásobným otcem a kterému sice přibýly starostlivé vrásky na čele, ale zároveň i množství vrásek od smíchu a štěstí! A taky od svých rodičů. A jejich rodičů, ... Nikdo z nich nebyl sobec, přestože všichni si tyto otázky nejednou položili...

Mgr. Alena Rašková

Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Zamilované Česko

Říká se, že největší hodnotu v lidském životě má zdraví. To je bezesporu pravda. Ale existuje ještě jedna hodnota, která je nevyčísitelná. Láska. Cit, díky němuž se jedni uzdravují a kvůli němuž jiní onemocní. Vlastně bychom mohli říct, že láska a zdraví jdou ruku v ruce. Člověk, k němuž se všechny milované bytosti otočily zády, málokdy překypuje zdravím. A naopak člověk, jemuž se dostává absolutní lásky, dokáže odolat mnoha zdravotním problémům. A přijdou-li, snáze je překonává...



aneb Několik

Láska je zkrátka zapotřebí. Kdo tvrdí, že k životu nepotřebuje lásku, lže. Každý miluje. Partnera, děti, rodiče, zvířata, sám sebe, ... Když totiž člověk miluje, má tu nejlepší motivaci k životu. Jak by se mohl radovat ze svých úspěchů, kdyby je neměl s kým sdílet? Proč by se snažil držet na nohou, kdyby věděl, že není nikdo, kdo by s ním držel krok? Sigmund Freud kdysi řekl: „*Nikdy nejsme tak zranitelní, jako když milujeme*“. Moudrá slova člověka, který zkoumání mezilidských vztahů a sexuality zasvětil celý svůj život. Z lásky se smějeme, z lásky pláčeme, z lásky blázníme. Je to neuvěřitelný cit, díky němuž se stáváme vítězem i poraženým, silným i zesláblým. A někdy si říkáme, jestli je vůbec zapotřebí o něco tak křehkého a prchlivého usilovat? Samozřejmě, že je...

Romantika, nebo rozum? Geny, nebo osobnost?

Milostný cit je milostný cit. Přes to nejede vlak. Odlišné je jeho prožívání. Zatímco jedni vidí smysl lásky v absolutní důvěře a možnosti být sám sebou, pro jiné se její kouzlo ukrývá v romantických schůzkách,

nežnostech a intimitě. Psychologové dělí lásku na romantickou a racionální. Romantická láska má svou podstatu v sexualitě a rozmnožování, tedy v naplňování toho nejsilnějšího lidského pudu. Proto bývá tak nezapomenutelná, tak silná... A když přijde její konec, tak také o to bolestivější. Závěry většiny psychologických příruček se shodují na tom, že láska racionální je žádanější a pro dlouhodobý vztah zaručeně lepší variantou. Ačkoli se z ní romantický nádech po čase vytrácí, zůstává pevná vazba, založená na vzájemné důvěře a svobodě.

Možná si říkáte, že racionální láska musí být nuda, protože postrádá jiskru. To však vůbec není pravda. Podle všeho se ani z této lásky sexualita nevytrácí. Ve hře jsou totiž lidské geny, které přežívají díky sexuálnímu styku. Proto je potřeba sexuálně se sbližovat prakticky nekonečně. Je ukotvena hluboko v našich povahách, v našich kořenech. Vzájemná přitažlivost se tedy nevytrácí jen tak. Geny nelze ošálit. Většinou tedy záleží na nás samotných, jak moc se dokážeme zasadit o to, abychom toho druhého nepřestali přitahovat.

Geny na to jdou velice chytře – zasluhují se o to, abychom sex nevnímali jenom jako akt zajišťující přežití rodu, ale aby nám byl příjemný. Jen málokdo během sexu myslí na to, že právě plní své reprodukční povinnosti. Jsou to právě geny, které ovlivňují dotekové receptory, uložené v oblasti genitálií. Ovlivňují také nervové dráhy, vedoucí od genitálií do mozku, konkrétně do části somatosenzorické mozkové kůry. Další část genů má svůj podíl na vytváření citové vazby matky s dítětem, ... Zkrátka geny, zejména ty, které se nacházejí v limbickém systému, jsou v obrovské míře zodpovědné za cit zvaný láska. A také za jeho prožívání. Těžko říct, proč jsou někteří lidé tak přecitlivělí a z tváří jiných je cítit mráz i ve chvílích tak dojemných, při nichž pláče celý svět. Byla snad narušena jejich genová výbava? Nebo mají toxicky zatížený limbický systém? Obojí je možné.

Genetičtí záletníci

Nevěra je neustále probírané téma. Po staletí se lidé snaží přijít na to, proč k nevěře dochází. Zajímavá je například teorie publikovaná v knize **Geny a osobnost** (D. Ha-

mer a P. Copeland), která zvažuje možnost, že by za promiskuitu u mužů mohl být zčásti zodpovědný gen D4DR. K tomuto tvrzení přispěly závěry některých studií, například Zuckermanovy studie ze sedmdesátých let minulého století, prováděné na vysokoškolských studentech. Ta ukázala, že studenti s velkou touhou po nových zážitcích jsou zároveň sexuálně velice chtiví, častěji experimentují a příliš nezáleží na tom, s kým zrovna experiment provádějí. Zato studenti s nízkou touhou po nových zážitcích sice prahli po sexu víceméně stejně jako druhá skupina, preferovali však jistý stereotyp a především stálou partnerku. Je obecně známo, že touha po nových zážitcích je částečně vyvolávána dopaminovým receptorem D4. Další výzkumy ukázaly, že mezi tímto genem a počtem sexuálních partnerů, jakož i touhou partnery měnit, spojitost skutečně existuje. Je sice nepatrná, ale stačí k tomu, aby se o tom

začalo spekulovat. Muži, kteří měli gen D4DR delší, vykazovali větší touhu po nových zážitcích a měli i o něco více sexuálních partnerek než muži s kratším genem. Rovněž se ukázalo, že u heterosexuálů s delším D4DR vzniká několikanásobně vyšší pravděpodobnost sexuálního poměru s jiným mužem – asi polovina mužů, kteří se Zuckermanovy původní studie zúčastnili, přiznala, že měla poměr s jiným mužem. Geny dokáží ovlivnit spoustu věcí. Do jaké míry, o tom už můžeme pouze debatovat.


Jsou muži z Marsu a ženy z Venuše?

Hovoříme-li o lásce, je nasnadě podívat se na problém, který s ní úzce souvisí. Jak je to vlastně rozdíly mezi muži a ženami? Moderní dámské magazíny a světové bestsellery s námi nediskutují – mají totiž jasno. Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše. Mu-

ži jsou lovci, ženy především matky. Muži jsou od přírody polygamní, kdežto ženy touží mít po boku jediného muže na celý život. Co na to vědci a psychologové? I ti mají jasno. Za zásadní rozdíly mezi muži a ženami může mužský řídicí gen TDF (*testis-determining factor*). Našli bychom jej u všech embryí v počátečním vývoji. TDF vstupuje do hry až v okamžiku, kdy se z bezpohlavních plodů stávají kluci nebo holčičky. Zhruba v osmém týdnu po početí, má-li se narodit chlapec, začne TDF fungovat a první pohlavní rozdíly jsou patrné. Po narození pak začínou být pozvolna patrné i rozdíly fyzickým okem nezachytitelné. Gen TDF společně s dalšími geny aktivuje skupiny buněk, které syntetizují testosteron, a muž se stává mužem. Ženy TDF gen postrádají, proto jsou jiné.

Etnologové vidí jádro rozdílů mezi muži a ženami v kultuře a společnosti. To, jak se příslušníci obou rodů chovají, je podmíněno tím, kde vyrůstají a jak jsou vychováni. A skutečně, nelze si ne všimnout obecných rozdílů v chování mužů a žen například v Evropě, v Asii, v zemích křesťanských, v zemích muslimských, ... Všude tam se společnost různí; různí se společenské a kulturní zvyklosti.

V zásadě bychom mohli říct, že svůj podíl na lásce, její velikosti a jejím způsobu mají všechny výše zmíněné atributy. Přesto jsme si však v jádru všichni rovni. Nechme proto mužům jejich potřebu lovit a nechme ženám jejich cit pro detail a starostlivost. Nevyčítejme mužům úspornost ve vyjadřování a typicky mužský nadhled a neberme ženám jejich plačtivost a domýšlivost. V zásadě jsme totiž všichni stejní. To, co způsobuje, že se přitahujeme, milujeme nebo třeba nenávidíme, jsou právě rozdíly, na které tak rádi nadáváme. Bez nich by to zkrátka nešlo.

A jaká je ta živočišná shoda? Ač se nad tím někdy pozastavujeme a snad se tomu chvílemi dokonce zdráháme uvěřit, všichni pocházíme ze stejného druhu. Tudíž i náš základní úkol je stejný. Přežít. Přivést na svět potomky a zajistit, aby přežili také oni. Tento dlouhodobý a náročný úkol jsme dostali do vínku všichni. Různí se pouze způsoby realizace tohoto cíle... Jisté však je, že žádné geny, žádná kultura ani žádné odborné studie nejsou zodpovědné za lásku, ani za nevěru. Život nám klade do cesty různé překážky. Geny určují, jakým způsobem budou buňky na určité podněty reagovat. Ovšem to, jak budeme na nejrůznější podněty reagovat my, je spíše nežli záležitostí genů, společenského postoje, výchovy nebo vývoje záležitostí našeho charakteru. 

Mgr. Alena Rašková

Zdroj: D. Hamer, P. Copeland:

Geny a osobnost. Portál, Praha 2003

J. Gray: Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše

Práh, Praha 1994

www.psychologie.cz

Ilustrační foto: www.shutterstock.com



slov o lásce

Postižené děti bývaly dříve vnímány jako nutné zlo. Lidé je potkávali na ulicích, v obchodech, střetávali se s nimi v domech, ale stále dělali, jako že je nevidí, že neexistují. Vypadalo to, že by je nejraději vymazali z obrazu této země. To ale nesvědčí nic o charakteru člověka; svědčí to jen o nedostatku informací.



Nebojte se mě

aneb Integrace dětí s Downovým syndromem

Nejobvyklejší vrozená chromozomální anomálie je Downův syndrom. Ten byl pojmenován poměrně pozdě (v druhé polovině devatenáctého století) lékařem Johnem Langdonem Downem (*Observations on Classification of Idiots*, 1866). Jedná se o genetickou vadu, která je způsobena přebytečným chromozomem. Běžná zdravá buňka má chromozomů 46 a tvoří 23 párů, buňka dítěte s Downovým syndromem jich má dohromady 47. Zda bude dítě postižené Downovým syndromem, nelze nijak ovlivnit a ani tomu zabránit. Porucha si nevybírání etnikum, pohlaví, stavbu těla ani stávající životní styl budoucích rodičů. Je ovšem prokazatelné, že největší riziko hrozí starším matkám (nad 35 let). Ty jsou také povinny jít v době těhotenství na vyšetření plodové vody, z které se poznají možné poruchy chromozomů. Rodiče jsou pak postaveni před důležitou rozhodnutí: zda si dítě nechat, či ukončit uměle těhotenství.

Downův syndrom je lidským okem dobře rozpoznatelný. Typický je výraz tváře a jednotlivé charakteristické rysy dalších částí těla. K nejrozeznatelnějším znakům patří zejména menší kulatá hlava, šikmá víčka a výrazná kožní řasa nacházející se ve vnitřním koutku oka (dříve se těmto dětem říkalo hanlivě *mongoloidní*). Jedním ze zajímavých znaků jejich těla je zvýšená ohebnost kloubů. I ty nejmenší děti před vámi udělají provaz nebo rozštěp, jakoby se nic nedělo.

O postižených lidech koluje mnoho mýtů. Povídá se, že se nedožijí vysokého vě-

ku, že jsou pořád veselí nebo naopak necitliví, nevzdělatelní a nevychovatelní. Opak je však pravdou. Děti s Downovým syndromem jsou velmi učenlivé a často se navíc učí i rády. Akorát že jim to nejde tak rychle jako jejich „zdravým“ vrstevníkům a stojí je to větší úsilí a více trpělivosti. Nakonec však každé z nich zvládne sebeobsluhu, psaní, čtení, různé sporty nebo hru na hudební nástroj. Doprovází je lehká nebo střední mentální retardace, ale jejich IQ se může pohybovat i na hranici normálního pásma. Není proto výjimkou, že dostudují základní školu, nějaký učební obor a začnou pracovat v běžném zaměstnání.

Největší problém postižených lidí se týká jejich integrace (začleňování) do „normálního“ kolektivu. V současné době se společnost k těmto problémům staví čelem, ale nebyvalo tomu tak vždy. Obyvatelé měst se bouřili proti vystavení speciálních center, neuměli si totiž soužití s postiženými lidmi představit. Nerozuměli jejich vyjadřování, chování, ani jejich návykům. Tento problém bohužel trvá dodnes. V zemích západní Evropy je začleňování lidí s Downovým syndromem do základních škol zcela normální situace; lidé jsou totiž více informovaní a netrpí takovým ostychem a strachem z této problematiky.

Narození dítěte s jakýmkoliv postižením není rozhodně radostná záležitost. Rodiče napadá spousta otázek: *Proč zrovna já? Co tomu řekne okolí? Jak to zvládnu?* Je nutné si uvědomit, že i postižení lidé jsou pořád jen lidé. Mají stejné potřeby, zájmy,

strachy a nejistoty. Mnoho rodičů si myslí, že jejich postižené dítě je chudák, a snaží se jim to, co jim „ubral život“, nahradit rozmazlováním a litováním. Tím ale docílí pouze toho, že až dítě vyroste a zesílí, bude nevladatelné a neschopné žít s ostatními lidmi. Přijměte fakt, že je sice jiné, ale normální. Není proč ho litovat. Vedle negativ může postižení přinést i množství pozitivních výsledků. Děti s Downovým syndromem jsou velmi spontánní, nejsou schopny se přetvařovat a navíc vynikají velmi silnou emocionální stránkou. Zkrátka tam, kde jim bylo ubráno na inteligenci, jim bylo mnohonásobně přidáno na citovosti.

V jednom slovenském pořadu pro maminky, věnovanému Downovu syndromu se měli lidé svěřovat se se svými zkušenostmi s tímto postižením. Napsala tam maminka, která má malého syna s Downovým syndromem. Podle ní je ten chromozom navíc *chromozom lásky*. Já si to myslím také. Děti i dospělí s tímto postižením jsou jí totiž plné a nebojí se ji vyjadřovat. Nebojí se říct „miluji tě“ nebo „mám tě rád“ a obejmout. A to bychom se měli od nich naučit. Svět by byl potom mnohem hezčí místo.

Mgr. Veronika Čapková

Zdroj: www.downsyndrom.cz

www.downsyndrom.cz

Video:

<http://supermama.joj.sk/supermama-archiv/2013-03-21-supermama.html>
Ilustrační foto: www.shutterstock.com

Bon appétit

Následující recepty jsou nejen chutné, ale také nesmírně zdravé. Ocení je zejména muži prahnoucí po potomcích. A ženy ostatně také...

Celerové placičky s jablečkovou omáčkou

1 celer, 3 brambory, pohanková mouka, dvě jablka, zakysaná smetana, vlašské ořechy, sůl, pepř, špetka kari, olivový olej, šťáva z půlky citronu, pórek nebo jarní cibulka

Nejprve si připravíme jablečkovou omáčku. Smícháme dvě PL zakysané smetany se dvěma nahrubo nastrouhanými jablky, pórkem nebo cibulkou nakrájenými na kolečka a citronovou šťávou. Osolíme, okořeníme, přidáme kari. Poté si připravíme placičky. Oloupaný celer nastrouháme nahrubo, přidáme najemno nastrouhané brambory, nastrouhanou citronovou kůru a najemno nasekané ořechy, zahustíme moukou. Osolíme, okořeníme a opékáme z obou stran na olivovém oleji asi tři minuty.


Špagety s dýňovým pestem

500 g špaldových špaget, 100 ml dýňového oleje, 50 g dýňových semínek, 3 stroužky česneku, 20 g parmezánu nebo jiného sýru, špetka soli, pepř

Špagety uvaříme tak, aby byly tvz. al dente (středně tvrdé). Dýňová semínka opražíme na pánvi bez oleje. Až začnou zlátnout (pozor, mohou prskat a vyskakovat, je třeba na ně dohlížet), přesypeme je na talíř. Sýr nastrouháme najemno, prolisujeme do něj nakrájený česnek a drčená semínka (ideálně v hmoždíři). Přidáme lžičku soli, zalijeme dýňovým olejem a promícháme. Pesto smícháme s těstovinami a posypeme ještě trochou sýra.

Chlebové šišky s celerem

1 malý celer, půl bochníčku chleba, 2 vejce, hrst kukuřičných vloček, čerstvé bylinky, sůl, pepř, voda

Celer nakrájíme na kostičky a uvaříme ve vodě. Do mísy vložíme na větší kousky nakrájený chleba, zalijeme jej vývarem z celeru a přidáme změkly celer. Dále přidáme vejce, nadrcené kukuřičné lupínky, čerstvé bylinky, sůl a pepř, až vznikne hustá hmota. Z té tvoříme šišky, klademe je na pečicí papír a pečeme v předehřáté troubě, dokud nezezlátnou. Šišky chutnají úžasně se zelným salátem! 

PŘEDNÁŠKY PRO TERAPEUTY

Přednášky v Praze

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
12. 3. 2014	9.30–15.30	Seminář III.	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
18. 3. 2014	9.30–15.30	Seminář I.	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
26. 3. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Ing. Vladimír Jelínek	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
1. 4. 2014	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	Praha	620 Kč
1. 4. 2014	16.00–18.00	Seminář EAMset	Mgr. Marie Vilánková	Praha	620 Kč
8. 4. 2014	9.30–15.30	Seminář II.	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
9. 4. 2014	9.30–15.30	Seminář I.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
16. 4. 2014	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
16. 4. 2014	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
16. 4. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
22. 4. 2014	9.30–15.30	Seminář III.	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
23. 4. 2014	9.30–15.30	Seminář II.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
29. 4. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Vladimíra Mállová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
30. 4. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
7. 5. 2014	9.30–15.30	Seminář III.	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	1050 Kč
21. 5. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Marie Dolejšová	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	620 Kč
3. 6. 2014	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	Praha	620 Kč
18. 6. 2014	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč
18. 6. 2014	13.00–15.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	ECC, Na Výhledech 1234/8, Praha 10	310 Kč

Informace a přihlášky: ECCs. r. o., Na Výhledech 1234/8, Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz nebo přímo na www.eccklub.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Brně

<i>datum</i>	<i>čas</i>	<i>název akce</i>	<i>lektor</i>	<i>místo konání</i>	<i>cena</i>
17. 3. 2014	9.00–15.30	Seminář I.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
2. 4. 2014	9.00–15.30	Seminář II.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
9. 4. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
16. 4. 2014	9.00–15.30	Seminář III.	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintr,	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč
28. 4. 2014	9.00–15.30	Detoxikační taktika	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintr,	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
12. 5. 2014	9.00–15.30	Seminář I.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
26. 5. 2014	9.00–15.30	Seminář II.	Pavel Jakeš, Bc. Petr Šmehlík	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
3. 6. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
4. 6. 2014	9.30–15.30	Seminář IV.	Mgr. Marie Vilánková	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	620 Kč
9. 6. 2014	9.00–15.30	Seminář III.	Pavel Jakeš, Jaroslav Vintř	bude upřesněno na www.bodycentrum.cz	1050 Kč

Informace a přihlášky: Body Centrum s. r. o., Vodní 16, Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz nebo přímo na www.bodycentrum.cz v sekci Vzdělávání

Přednášky v Ostravě

datum	čas	název akce	lektor	místo konání	cena
12. 3. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo náměstí 2728, Ostrava	620 Kč
19. 3. 2014	9.30–15.30	Seminář I.	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo náměstí 2728, Ostrava	620 Kč
2. 4. 2014	9.30–15.30	Seminář II.	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo náměstí 2728, Ostrava	620 Kč
9. 4. 2014	17.00–18.00	Zkouška I. stupně	Economy Class Company	online	0 Kč
16. 4. 2014	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	Havlíčkovovo náměstí 2728, Ostrava	310 Kč
23. 4. 2014	9.30–15.30	Seminář III	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo náměstí 2728, Ostrava	1050 Kč
14. 5. 2014	9.30–15.30	Detoxikační taktika	Jana Schwarzová	Havlíčkovovo náměstí 2728, Ostrava	620 Kč
18. 6. 2014	10.00–12.00	Zkouška II. stupně	Economy Class Company	Havlíčkovovo náměstí 2728, Ostrava	310 Kč

Účastníkům vzdělávání v Ostravě doporučujeme Seminář IV absolvovat v Praze dne 1. 4. 2014 nebo v Brně dne 4. 6. 2014.

Informace a přihlášky: Jana Schwarzová, Havlíčkovovo náměstí 2728 (budova Technoprojektu), 702 00 Ostrava – Moravská Ostrava, tel.: 775 312 766

Seminář I – úvod do detoxikace. Seznámení s rozdělením toxinů v lidském organismu a jejich působením, čínský pentagram a jeho souvislosti. V rámci semináře je provedeno ukázkové měření, účastníci si odnášejí CD s podrobným vysvětlením vztahů v čínském pentagramu.

Seminář II – navazuje na Seminář I. Účastníci se naučí využívat čínský pentagram v praxi a jsou seznámeni s logickou diagnostikou.

Seminář III – účastníci se naučí prakticky diagnostikovat pomocí přístroje Salvia. Je vysvětleno a předvedeno správné nastavení přístroje Salvia a jeho používání v praxi. Seznámení s počítačovým programem EAM pro diagnostiku.

Seminář IV – teorie fungování informačních preparátů, imunita, mikrobiologie, toxiny. Seminář vede Mgr. Marie Vilánková.

Seminář EAMset – podrobně vysvětleny funkce a užití počítačového programu pro diagnostiku EAMset.

Detoxikační taktika – praxe v poradně, etika terapeuta, přístup ke klientovi, jak klást dotazy, využití techniky (EAM set, Salvia, ...). Účastníci musí absolvovat S1, S2 a S3.

Kongresové dny

**Kongresový den detoxikační medicíny
v Brně s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem
29. 3. 2014**

**Kongresový den detoxikační medicíny
v Praze s Mgr. Marií Vilánkovou
a Ing. Vladimírem Jelínkem
26. 4. 2014**

Informace a přihlášky: ECC s. r. o., Na Výhledech 1234/8,
Praha 10, tel.: 274 781 415, eccpraha@joalis.cz
Témata kongresových dnů a přihlášku naleznete na
www.eccklub.cz nebo www.joalis.cz.

V příštím čísle na téma

Zdravé rodičovství

aneb Když to nejde se dočtete...

- Poradí si detoxikace s neplodností?
- Alergie na sperma – pravda, nebo fáma?
- Jak posílit svaly pánevního dna
- Joalis má za sebou první veterinární seminář
- Endometrióza: zabiják plodnosti
- Kde se berou sexuální deviace?
a řadu dalších zajímavostí!



Joalis UrinoDren

– pro pohodovou cestu
společným životem

Urogenitální systém mužů i žen je choulostivé místo. Podobně jako všechny systémy v lidském organismu i on často podléhá náporu nezanedbatelných hostů. Potížemi s urogenitálním systémem trpí obrovské množství žen i mužů. Některé jsou patrné, jiné nikoli – řešit se však musí všechny. V opačném případě představují rizika v podobě vleklých potíží, chronických stadií a řady dalších nebezpečí, které mohou nezřídkakdy vyústit až ve snížení nebo úplnou ztrátu plodnosti.

Urogenitální systém je podle tradic čínského pentagramu ovládán energií ledvin. Preparát Joalis UrinoDren je již dnes natolik dokonalý, že zajistí opravdu důkladné vyčištění urogenitálního systému od mikrobiálních ložisek.

Je nepochybné, že kvalita, která stojí na počátku nového života, bude určovat kvalitu jeho další existence. Proto by se detoxikace urogenitálního traktu měla týkat všech párů, které k plánovanému rodičovství zaujaly zodpovědný postoj.



Více informací o detoxikaci před početím
se dozvíte v rubrice Galerie preparátů.

K dostání v distribuci ECC.